

T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**GEÇ ERGENLİK DÖNEMİNDE PROSOSYAL DAVRANIŞ, SOSYAL KAYGI
DÜZEYİ VE ÖNGÖRÜLEMEZLİK İNANÇLARI: DOĞRUSAL TAHMİN MODELİ**

Tezi Hazırlayan
Çağla Dilara SİPAHİ

Tez Danışmanı- Jüri Başkanı: Dr.Öğr. Üyesi Kahraman KIRAL

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Çağrı UTKAN

Jüri Üyesi: Doç.Dr. Soner ÇAKMAK (Çukurova Üniversitesi)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERSİN/MAYIS 2025

ONAY

2023011052 numaralı öğrencimiz olan **Çağla Dilara SİPAHİ** tarafından hazırlanan “**Geç Ergenlik Döneminde Prososyal Davranış, Sosyal Kaygı Düzeyi ve Öngörülemezlik İnançları: Doğrusal Tahmin Modeli**” başlıklı bu tez çalışması jüri üyelerimiz tarafından **oy birliği** ile **Psikoloji** Anabilim Dalında **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

(Asıl Belge Enstitü Müdürlüğünde İmzalı Olarak Bulunmaktadır.)

Üniv. İçi asıl Üye- Tez Danışmanı-Jüri Başkanı: Dr. Öğr. Üyesi Kahraman KIRAL

(Asıl Belge Enstitü Müdürlüğünde İmzalı Olarak Bulunmaktadır.)

Üniv. İçi-Jüri asıl Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Çağrı UTKAN

(Asıl Belge Enstitü Müdürlüğünde İmzalı Olarak Bulunmaktadır.)

Üniv. Dışı Jüri asıl Üyesi: Doç. Dr. Soner ÇAKMAK

(Çukurova Üniversitesi)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

(Asıl Belge Enstitü Müdürlüğünde İmzalı Olarak Bulunmaktadır.)

06/05/2025

Doç.Dr. Saadet SAĞTAŞ TUTKUNCA

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu’ndaki hükümlere tabidir.

İTHAF

Bu tez öncelikle hiçbir zamana hayal kurmayı bırakmayan çocukluğuma, bana her zaman inanan anneme ve sevgili kedim Şans'a ithaf edilmiştir.



ETİK BEYANI

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dökümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

Bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Çağla Dilara SİPAHİ

TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmasının ortaya çıkmasında akademik birikimi, sabrı ve rehberliğiyle bana yol gösteren, sürecin her aşamasında desteğini esirgemeyen çok değerli Dr. Öğr. Üyesi Kahraman Kırıl'a en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Çalışmam boyunca bana bilgi birikimiyle katkı sağlayan, bana olan inancı ve desteğiyle bu aşamaya gelmemi sağlayan, beni her zaman destekleyen Senay Demir'e ayrıca teşekkür ederim.

Araştırma sürecinde verilerini benimle paylaşan katılımcılara, veri toplama aşamasında bana destek olan arkadaşlarıma ve tüm bu süreçte yanımda olan, sabır ve anlayışla bana güç veren anneme minnettarım.

Son olarak, bu zorlu süreci birlikte yürüttüğüm tüm yol arkadaşlarıma ve bana iyi gelen dostluklarına her zaman güvendiğim arkadaşlarıma teşekkür ederim.

ÖZ

GEÇ ERGENLİK DÖNEMİNDE PROSOSYAL DAVRANIŞ, SOSYAL KAYGI DÜZEYİ VE ÖNGÖRÜLEMEZLİK İNANÇLARI: DOĞRUSAL TAHMİN MODELİ

Çağla Dilara SİPAHİ

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Kahraman Kırıl

Mayıs 2025, 93 sayfa

Bu araştırmanın amacı geç ergenlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin prososyal davranışları üzerinde sosyal kaygı düzeyi ve öngörülemezlik inançlarının etkisinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini 18-25 yaşları arasındaki 168'i kadın 52'si erkek olmak üzere 220 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler katılımcılardan Demografik Bilgi Formu, Yetişkin Prososyallik Ölçeği, Öngörülemezlik İnançları Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ile elde edilmiştir. Veriler IBM SPSS 26.0 programı ile analiz edilmiştir. Araştırmada normal dağılıma uygunluğu saptamak amacıyla iç tutarlılık analizleri yapılarak çalışmaya uygunluğu tespit edilmiştir. Verilere bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), çoklu doğrusal regresyon analizi, Pearson ve Spearman testleri uygulanmıştır. Katılımcılardan elde edilen demografik bilgilere göre bireylerin cinsiyetinin prososyallik eğilimini ve sosyal kaygı düzeylerini etkilediğine ulaşılmıştır. Çalışma sonucunda sosyal kaygı ve öngörülemezlik inançları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ek olarak prososyal davranışlar ile öngörülemezlik inançlarının sosyal kaygı üzerinde yordayıcı rolünün incelenmesi amacıyla çoklu doğrusal regresyon analiz yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda öngörülemezlik inançlarının sosyal kaygıyı yordadığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Prososyal davranış, öngörülemezlik inançları, sosyal kaygı

ABSTRACT**PROSOCIAL BEHAVIOR, SOCIAL ANXIETY LEVEL, AND BELIEFS IN
UNPREDICTABILITY IN LATE ADOLESCENCE: A LINEAR PREDICTION
MODEL****Çağla Dilara SİPAHİ****Master's Thesis, Department of Psychology****Advisor: Dr. Kahraman Kırıl****May 2025, 93 pages**

The aim of this study is to investigate the impact of social anxiety levels and beliefs about unpredictability on prosocial behaviors in university students during late adolescence. The sample of the study consists of 220 university students, 168 females and 52 males, aged between 18 and 25. Data were collected using the Demographic Information Form, the Adult Prosociality Scale, the Unpredictability Beliefs Scale, and the Liebowitz Social Anxiety Scale. The data were analyzed using IBM SPSS 26.0 software. To determine the suitability for the study, internal consistency analyses were performed to assess normal distribution. Independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), multiple linear regression analysis, Pearson, and Spearman tests were applied to the data. According to the demographic information obtained from the participants, it was found that gender affects prosocial tendencies and social anxiety levels. The study concluded that there is a positive relationship between social anxiety and unpredictability beliefs. Additionally, a multiple linear regression analysis was conducted to examine the predictive role of prosocial behaviors and unpredictability beliefs on social anxiety. The analysis revealed that unpredictability beliefs significantly predicted social anxiety.

Keywords: Prosocial behavior, unpredictability beliefs, social anxiety.

İÇİNDEKİLER

KAPAK.....	i
ONAY SAYFASI.....	ii
İTHAF.....	iii
ETİK BEYANI.....	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZ.....	vi
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİL LİSTESİ.....	xii
EKLER LİSTESİ.....	xiii

BÖLÜM 1

1.GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Konusu	1
1.2.Araştırmanın Amacı	4
1.3.Araştırmanın Önemi	5
1.4.Araştırmanın Hipotezleri.....	6
1.5.Araştırmanın Sayıtları.....	6
1.6.Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6

BÖLÜM 2

2.KURAMSAL ÇERÇEVE.....	8
2.1. Prososyallik	8
2.1.1.Prososyallik Kavramı	8
2.1.2.Empati.....	11
2.1.3.Perspektif Alma	12
2.1.4.Özgecılık.....	13
2.1.5. Ahlaki Muhakeme	14

2.1.6. Prososyal Davranışın Alt Türleri	15
2.1.7. Prososyal Davranışları Şekillendiren Etkenler	16
2.2. Öngörülemezlik İnançları	20
2.2.1. Öngörülemezlik Kavramı	20
2.2.2. Bağlanma Kuramı	21
2.2.3. Yaşam Öyküsü Kuramı	22
2.2.4. Öğrenilmiş Çaresizlik Kuramı	24
2.2.5. Duygu Değerlendirme Kuramı	24
2.2.6. Öngörülemezlik İnançları İle İlişkili Faktörler	26
2.3. Sosyal Kaygı Bozukluğu	27
2.3.1. Sosyal Kaygı Bozukluğu Tanımı	27
2.3.2. Sosyal Kaygı Bozukluğuna Dair Kuramsal Açıklamalar	29
2.3.3. Sosyal Kaygı Bozukluğunun Epidemiyolojisi	32

BÖLÜM 3

3.YÖNTEM.....	37
3.1. Araştırmanın Modeli.....	37
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	37
3.3. Veri Toplama Araçları.....	37
3.3.1. Katılımcı Bilgi Formu	37
3.3.2. Yetişkin Prososyallik Ölçeği	38
3.3.3. Öngörülemezlik İnançları Ölçeği	38
3.3.4. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	39
3.4. Verilerin Toplanması	39
3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi	39

BÖLÜM 4

4.BULGULAR	41
4.1. Katılımcıların Demografik Bulguları	41
4.2. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarının Betimsel Özellikleri	42
4.3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması.....	43
4.3.1. Cinsiyet.....	43

4.3.2. Sosyoekonomik Düzey	45
4. 4. Değişkenler Arasındaki İlişkiler: Korelasyon Analizi Bulguları.....	46
4.5. Prososyallik Düzeyi, Öngörülemezlik İnançları ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkiler	49

BÖLÜM 5

5.TARTIŞMA.....	52
5.1. Sosyodemografik Özelliklerin Prososyallik Düzeyi ile İlişkisi.....	51
5.1.1. Cinsiyetin Prososyallik Düzeyi ile İlişkisi	51
5.1.2. Yaşın Prososyallik Düzeyi ile İlişkisi.....	52
5.1.3. Sosyoekonomik Düzeyin Prososyallik Düzeyi ile İlişkisi	53
5.2. Demografik Özelliklerin Öngörülemezlik İnançları ile İlişkisi	53
5.2.1. Cinsiyetin Sosyal Kaygı ile İlişkisi.....	54
5.2.2. Yaşın Sosyal Kaygı ile İlişkisi.....	55
5.2.3. Sosyoekonomik Düzeyin Sosyal Kaygı ile İlişkisi	56
5.3. Araştırmada Ele Alınan Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi	56
5.3.1. Öngörülemezlik İnançlarının Sosyal Kaygı ile İlişkisi	56
5.4. Öngörülemezlik ve Prososyallığın Sosyal Kaygı Üzerindeki Yordayıcı Rollerini.....	58

BÖLÜM 6

6.SONUÇ VE ÖNERİLER.....	60
7.KAYNAKÇA	63
EKLER.....	77

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1 Sosyal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi) Tanı Kriterleri.	28
Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri	41
Tablo 3. Ölçeklerin Normallik Varsayımı ve Güvenilirlik Analizi	42
Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi	44
Tablo 5. Yaş Değişkenine göre ANOVA Testi Sonuçları	45
Tablo 6. Değişkenler Arasındaki Korelasyon İlişkiler	47
Tablo 7. Sosyal Kaygının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları Model 1.....	49
Tablo 8. Sosyal Kaygının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları Model 2	50



EKLER LİSTESİ

EK 1.Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği.....	77
EK 2. Öngörülemezlik İnançları Ölçeği.....	81
EK 3.Yetişkin Prososyallik Ölçeği.....	82



ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Prososyal davranış ve alt türleri.....	9
---	---



BÖLÜM 1

1.GİRİŞ

1.1.Araştırmanın Konusu

Yunan şair Hesiodos, “İşler ve Günler” adlı eserinde “İnsanlar birbirine destek olmalıdır, çünkü tek başına bir kişi yürüyemez.” der (Hesiodos, aktaran Eyüboğlu ve Erhat, 2016). Hesiodos'un bu sözü, insanların birbirlerine yardım etmelerinin, dayanışma içinde olmalarının hayatlarını daha anlamlı ve sağlam kılacağını ifade eder. Bu düşüncenin izleri, tarih boyunca birçok kültürde öykülerde, atasözleri ve diğer literatürlerde yer bulmuştur (Feygina & Henry, 2015; Frese & Fay, 2001; Fuller & Marler, 2009). Yardım etme davranışı ve altruizm kavramlarının literatüre girişinden sonra 1970'lerden itibaren ise prososyal davranış, bilimsel araştırmaların da merceği altına alınarak sosyal psikoloji literatüründe önemli bir konu haline gelmiştir (Eisenberg vd., 2007).

Prososyal davranış, başkalarının ihtiyaçlarına yönelik hem proaktif hem de reaktif tepkiler olarak tanımlanır. Bu tanım, yalnızca "davranış" ile sınırlı kalmayan ve oldukça geniş bir anlam içeren bir çerçeve sunmaktadır (Hastings, 2007). Paylaşma, rahatlatma, bakım verme, bağış yapma, yardım etme gibi örnekleri bulunan ,başkasına fayda sağlamak amacıyla yapılan gönüllü davranış olarak tanımlanmaktadır (Caprara vd., 2012). Bu davranış anlık olarak, o an ihtiyacı olan birine yardım etmek olabildiği gibi, uzun süreli planlanmış gönüllülük esaslı davranışları da içerebilir (Brownell, Svetlova, & Nichols, 2009; Zahn-Waxler, Radke Yarrow, Wagner, & Chapman, 1992).

Prososyal davranışlar iki temel boyuta ayrılabilir. Bu boyutlardan ilki içsel odaklı yardım davranışı, ikincisi ise dışsal odaklı yardım davranışı olarak adlandırılmaktadır. İçsel odaklı yardım davranışının temel motivasyonu kişinin kendi iç sıkıntısından kurtulması ve bundan bir yarar sağlama eğilimi olarak açıklanmaktadır. Dışsal odaklı yardım davranışı ise daha çok diğer insanın fayda sağlamasına yönelik, kişinin kendi değer yargılarından ve pozitif duygularından gücünü alan bir davranış olarak açıklanır (Ata & Artan, 2021). Ahlaki davranışın önemli bir yönü olan prososyal

davranış, sosyal ilişkileri geliştirmek ve sosyal uyumu sağlamak için temel faktörlerden biridir (Ding vd., 2018).

Gönüllü yardım etme davranışı yaşamın erken dönemlerinden itibaren ortaya çıkmaktadır ve bu davranış, dönemler arasında farklılık göstermektedir (Ata & Artan, 2021). Bireylerin yetişkinliğe adım attığı, sosyal rolleri ve sorumluluklarının önemli ölçüde değiştiği ve dönüşüm geçirdiği geç ergenlik dönemi, prososyal davranışın incelenmesi açısından önemli bir dönem olma değerini taşır (Arnett, 2000; Côté, 2014). Blanckstein ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan çalışma, yaş ve prososyal davranış arasında ikinci dereceden bir korelasyon olduğuna dikkat çekerek, prososyallik eğiliminin orta-geç ergenlik döneminde zirveye ulaştığını ileri sürmektedir.

Geç ergenlik dönemi, bireylerin yetişkinliğe geçiş yaptığı, kimlik kazanımı, bağımsızlık arayışı ve bireysel kararların özellik kazandığı 18-25 yaş aralığını kapsayan gelişim dönemi olarak tanımlanmaktadır. Bu dönem diğer ergenlik dönemleri (erken ergenlik, orta ergenlik) ile kıyaslandığında sosyal ilişkilerin daha çok karmaşılaştığı, bireylerin hayatlarına iş, romantik ilişkilerde ciddi sorumluluklar ve toplumsal roller gibi görevlerin eklenmesiyle karakterize edilir (Carlo & Padilla-Walker, 2015). Bu aşamada, yardımlaşma, paylaşma ve empati kurma gibi prososyal davranışlar yalnızca akran ilişkileriyle sınırlı kalmayıp, iş ve toplumsal bağlamlarda da önem kazanmaktadır (Carlo & Padilla-Walker, 2015). Geç ergenlik döneminde prososyallik, çeşitli psikolojik, sosyal ve çevresel faktörlerden etkilenen çok yönlü bir yapıya sahiptir. Yapılan araştırmalar, bu gelişim aşamasının duygusal düzenleme, sosyal biliş ve ahlaki muhakemede önemli değişikliklerle karakterize edildiğini ve bunların prososyal davranışların ortaya çıkmasına ve gelişmesine katkıda bulunduğunu göstermektedir (Cirimele vd., 2024). Geç ergenlik dönemindeki bireyler, yeni sosyal roller üstlenirken bu rollerin gerektirdiği sorumlulukları ve beklentileri içselleştirerek, sosyal etkileşimlerini ve kişisel değerlerini yeniden şekillendirirler. Bu süreç, bireylerin hem psikolojik hem de sosyal gelişimlerinde belirleyici bir rol oynar. Bu dönemde sosyal koşullar ve dönemin dinamikleri üzerine yapılan bir araştırma gençlik ve yetişkinliğin çatışan rolünü aynı anda deneyimlemekte olan geç ergenlik dönemi bireylerinin bu deneyimi farklı şekillerde tecrübe ettikleri ve sosyal koşullara bağlı olarak gelişim görevlerini tamamlamakta farklılık gösterdiklerini ortaya çıkarmıştır (Shulman & Nurmi, 2010). Bireylerin geleceğe dair somutlaştıramadıkları planlar ve yaşamın bu aşamasındaki belirsizlikler

ise , bu dönem için erken ergenlik dönemine kıyasla daha fazla kaygı kaynağı olabilmekte ve bu durumun devamıyla beraber sosyal anksiyete veya anksiyete gibi patolojileri ortaya çıkarabilmektedir (Ross vd., 2016 & Belsky vd., 2012).

Sosyal kaygı, ilk kez Pierre Janet (1903) tarafından kullanılarak sosyal ortam ve durumlarda başkaları tarafından değerlendirme korkusu olarak tanımlanmıştır. Eğer bu korku kişinin günlük yaşamsal işlevlerinde bozulma yaratacak düzeye ulaşıyorsa sosyal anksiyete bozukluğu olarak olarak adlandırılmaktadır (Morrison & Heimberg, 2013).DSM-5'e kadar "sosyal fobi" olarak tanımlanan bu bozukluk DSM-5 itibariyle değiştirilip "sosyal anksiyete bozukluğu" adını almış olup, bu ismin sosyal koşullara dair yaşanan anksiyeteyi daha iyi ifade ettiği belirtilmiştir (Eldoğan, 2018).

Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireyler iletişim kurmak ve sürdürmekten, çeşitli sosyal ortamlardan kaçınma davranışları gösterirler. Bu ortamlarda daha önce bulunmamış olsalar dahi diğerleri tarafından yargılanacaklarını hatta utandırılacaklarını düşünerek endişeye kapılırlar. Geç ergenlik dönemi özellikleri bakımından düşünüldüğünde, bireylerin sosyal rollerini ve ilişkilerini yeniden yapılandırmak durumunda olmasının, romantik ilişkilerin derinleşmesinin ve toplumsal sorumlulukların artmasının kaygı düzeylerini arttıracakı düşünülebilir. Bu süreçte sosyal kaygı, bireylerin sosyal ortamlardaki performanslarını ve ilişkilerini tehdit eden bir duygu olarak ortaya çıkmaktadır (Lopez, 1998). Bireylerin, sosyal etkileşimlerde olumsuz değerlendirme korkusu ve yargılanma endişesi gibi duygular deneyimlemesi sosyal kaygı bozukluğu riskini arttırabilmektedir (Schneier vd., 1992).

Sosyal kaygı bozukluğu, bireylerin günlük yaşamlarını, akademik başarılarını ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Araştırmalar, sosyal kaygı bozukluğu yaşayan bireylerin, sosyal ortamlarda daha az aktif olduklarını ve sosyal destekten daha az yararlandıklarını göstermektedir (Weeks vd., 2010). Bu durum, geç ergenlik dönemindeki bireylerin sosyalleşme süreçlerini olumsuz yönde etkileyerek, psikolojik açıdan bir risk faktörü oluşturabilmektedir. Bu veriler ışığında ise geç ergenlik döneminde sosyal kaygıya yönelik sosyal risk faktörlerinin belirlenmesi ve önleyici faktörlerin araştırılması büyük öneme sahiptir. Her ne kadar erken ergenlik dönemi araştırmacılar tarafından kritik bir stres dönemi olarak dikkat çekse de son zamanlarda geç ergenlik dönemi gelişim psikolojisi araştırmacıları tarafından önem kazanan bir dönem olarak ortaya çıkmaktadır.

Yaşam öyküsü stratejileri kuramına göre insanlar sıklıkla davranışı açıklamak, bu davranışın altında yer alan nedenleri bulmak ve bu sayede de davranışı öngörülebilir hale getirmekle ilgili bir güdüye sahiptirler (Myers, 1990). Öngörülemezlik inançları, bireylerin gelecekteki olaylar hakkında belirsizlik taşıyan düşünceleri ve bu belirsizlikle başa çıkma stratejileri ile açıklanmaktadır. Bu inançlar, kişinin kendisini, diğer insanları ve dünyayı tutarsız olarak değerlendirmesiyle ilişkilendirilmektedir. Bu değerlendirme ve inançlar, bireylerin yaşamlarındaki çeşitli durumlarla nasıl başa çıktıklarını, stresle nasıl baş ettiklerini ve duygusal durumlarını nasıl etkilediklerini şekillendirebilir. Öngörülemezlik, bireylerin çevreleri hakkında sahip oldukları bilgi eksiklikleriyle bağlantılı olarak kaygı düzeylerini artırabilmektedir (Carleton, 2016).

Öngörülemezlik inançları, bireylerin yaşadığı anksiyete düzeylerini etkileyen önemli bir faktördür. Özellikle sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerde, sosyal etkileşimler sırasında belirsizlik korkusu ve olumsuz değerlendirilme kaygısı sıkça görülmektedir (Meyer vd., 2015). Bu durum, bireylerin sosyal ortamlardan kaçınmalarına veya bu ortamlarda aşırı kaygı yaşamalarına yol açmaktadır. Bu bağlamda, öngörülemezlik inançları sosyal kaygının yanı sıra, diğer anksiyete bozukluklarıyla da ilişkili olabilmektedir. Örneğin, genel anksiyete bozukluğu ve obsesif-kompulsif bozukluk gibi durumlar, belirsizlik ve öngörülemezlik ile doğrudan ilişkilidir (Mennin vd., 2015).

Öngörülemezlik inançlarının sosyal anksiyete bozukluğu üzerindeki etkileri, bireylerin sosyal ilişkilerinde daha fazla zorluk yaşamasına neden olabilir. Bu zorluklar, bireylerin duygusal dayanıklılıklarını azaltabilir ve sosyal destek alma yeteneklerini sınırlandırabilir (Dugas vd., 2001). Sonuç olarak, öngörülemezlik inançları, sosyal anksiyete bozukluğu ile birleştiğinde, bireylerin yaşam kalitelerini önemli ölçüde etkileyebilir. Bu nedenle, öngörülemezlik inançlarını anlamak, sosyal anksiyete bozukluğunun tedavi ve müdahale stratejilerini geliştirmek için kritik bir öneme sahiptir.

1.2.Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı geç ergenlik döneminde prososyallik düzeyi ve öngörülemezlik inançlarının sosyal kaygı üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesidir.

1.3.Araştırmanın Önemi

Geç ergenlik döneminde prososyal davranış, öngörülemezlik inançları ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin araştırılması önem arz etmektedir. Bu ilişkinin araştırılması, geç ergenlikte ruh sağlığı, sosyal gelişim ve bu kritik gelişim döneminde sosyal etkileşimlerin altında yatan mekanizmalar hakkında fikir verebilir ve daha sonra yapılacak önleyici müdahale çalışmalarına katkıda bulunabilir. Başkalarına yarar sağlamak amacıyla yapılan eylemleri kapsayan prososyal davranış, genellikle bireyin içerisinde bulunduğu sosyal çevre ve psikolojik durumundan etkilenmektedir. Yapılan bir araştırma, prososyal davranışlarda bulunma eğilimi olan ergenlerin, özgüvenlerini arttırabilen, kaygı ve depresyon düzeylerini azaltacak olumlu akran ilişkileri deneyimleme eğiliminde olduklarını göstermektedir (Zhang, 2023). Yüksek düzeydeki sosyal davranış, kaygı gibi daha düşük içselleştirme semptomlarıyla ilişkilendirilmiştir ve bu da destekleyici eylemlerde bulunmanın sosyal kaygıya karşı koruyucu bir faktör olarak hizmet edebileceğini göstermektedir (Flynn vd., 2014). Ancak, prososyal davranış gerçekleştirmenin arkasındaki motivasyonlar değişkenlik gösterebilmektedir; bazı ergenler başkaları için bir endişe duyarak hareket ederken, bazı ergenler de sosyal kabul hakkındaki kaygı düzeylerini azaltmak amacıyla bu tür davranışlarda bulunabilmektedir (Marston vd., 2010). Bu ikilik, prososyal davranış ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin karmaşık olduğunu ve daha fazla incelemeyi hak ettiğini göstermektedir. Araştırma, gençlerin sosyal kaygı düzeyleri ile sosyal ortamlarında önemli bir faktör olan prososyal davranış arasındaki ilişkileri incelemekte ve bu bağlamda öngörülemezlik inançları faktörünü özel bir vurguyla ele almaktadır. Gençlerin sosyal kaygılarını anlamak, onları desteklemek ve olumlu sosyal ilişkiler geliştirmek için bu faktörlerin nasıl etkileşimde bulunduğunu anlamak, hem akademik hem de uygulamalı bir bakış açısından önemlidir. Bu çalışmanın bulguları, gençlerin sosyal gelişimini etkileyen faktörlerin daha derinlemesine anlaşılmasına ve aile öngörülemezliği ile sosyal kaygı arasındaki bağlantının daha iyi kavranmasına katkı sağlayabilir. Özetle, geç ergenlikte prososyal davranış, öngörülemezlik inançları ve sosyal kaygı arasındaki ilişki, daha fazla araştırmayı hak eden çok yönlü bir konudur. Bu faktörler arasındaki etkileşim, ergenlerin sosyal gelişimini ve ruh sağlığı sonuçlarını önemli ölçüde etkileyebilir. Araştırmacılar ve uygulayıcılar, bu ilişkileri ele alarak ergenlerin sosyal dünyalarında gezinmelerine daha iyi destek olabilir ve sonuçta daha sağlıklı ve daha destekleyici akran etkileşimleri teşvik edebilirler. Bu sebeple yapılan araştırmanın literatüre katkısı olacağı düşünülmektedir.

1.5.Araştırmanın Hipotezleri

Hipotez 1 : Geç ergenlik dönemi bireylerinde öngörülemezlik inançları ve prososyallik düzeylerinin sosyal kaygı üzerinde yordayıcı rolü vardır.

Hipotez 2 : Geç ergenlik dönemi bireylerinde prososyallik düzeyi ve sosyal kaygı düzeyi arasında bir ilişki vardır.

Hipotez 3 : Geç ergenlik dönemi bireylerinde öngörülemezlik inançları düzeyi düzeyi ile prososyallik davranışı arasında bir ilişki vardır.

Hipotez 4 : Geç ergenlik dönemi bireylerinde öngörülemezlik inançları düzeyi ile sosyal kaygı düzeyi arasında bir ilişki vardır.

Hipotez 5 : Geç ergenlik dönemi bireylerinde cinsiyetlerine göre sosyal kaygı düzeyleri ve prososyallik düzeyleri farklılık göstermektedir.

Hipotez 6 : Geç ergenlik dönemi bireylerinde yaşlarına göre sosyal kaygı düzeyleri ve prososyallik düzeyleri farklılık göstermektedir.

Hipotez 7 : Geç ergenlik dönemi bireylerinde sosyo-ekonomik düzeye göre sosyal kaygı düzeyleri ve prososyallik düzeyleri farklılık göstermektedir.

1.6.Araştırmanın Sayıltıları

Bu araştırmanın sayıltıları aşağıdaki gibidir;

- Katılımcıların, kişisel bilgi formunu ve veri toplama araçlarında bulunan ölçekleri objektif bir şekilde ve içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan Yetişkin Prososyallik Ölçeği, Öngörülemezlik İnançları Ölçeği ve Lebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeğinin doğru olduğu kabul edilmektedir.
- Uygulanan yöntemin araştırmanın amacına uygun olduğu varsayılmıştır.
- Oluşturulan örneklem gruplarının ve uygulanan ölçeklerin araştırmanın amacını gerçekleştirebilecek özelliğe sahip olduğu varsayılmıştır.

1.7.Araştırmanın Sınırlılıkları

- a. Katılımcılar yalnızca internet ortamında paylaşılan ölçekleri dolduran kişilerden oluşmaktadır.
- b. Araştırmanın verileri 6 aylık bir sürede toplanmıştır.
- c. Bu araştırmada elde edilen bulgular Adana ili 18-25 yaş üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.

- d. Araştırmanın örneklemi, Adana ili içerisinde üniversite öğrencisi olan 220 katılımcı ile sınırlıdır.
- e. Araştırmada elde edilen bulgular, katılımcıların ölçek yanıtları ile sınırlıdır. Ölçek dışında gözlem, görüşme gibi herhangi başka bir veri toplama yöntemi kullanılmamıştır.



BÖLÜM 2

2.KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Prososyallik

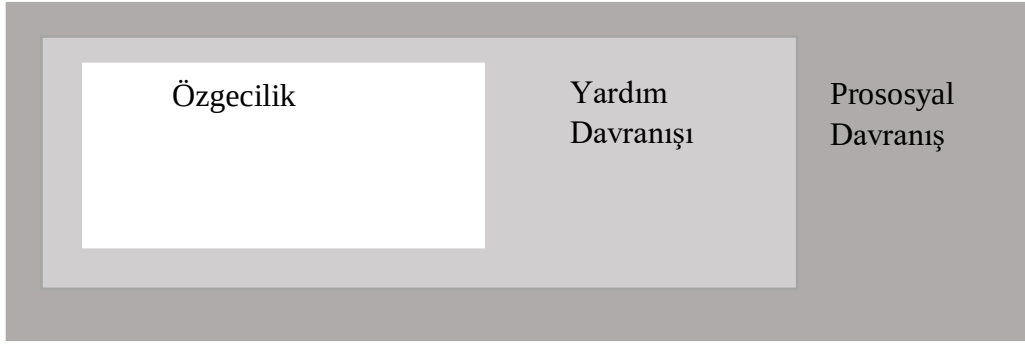
2.1.1.Prososyallik Kavramı

Prososyal davranış, bir başkasına fayda sağlama amacıyla gerçekleştirilen gönüllü eylem olarak tanımlanmaktadır (Eisenberg & Miller, 1987). Bu davranış basit nezaket hareketlerinden, daha karmaşık altruistik eylemlere kadar geniş bir yelpazedeki davranışları tanımlamak için kullanılmaktadır ve sıklıkla sağlıklı bir toplumun işleyişi, bu toplumun üyelerinin prososyallik düzeyleri ile ilişkili görülmektedir (Pfattheicher vd., 2021; Pollerhoff vd., 2024). Prososyal davranışlar, çeşitli etkenlere bağlı olarak toplum içerisinde değişim ve dönüşüm geçirmektedir. Aile, akranlar, tarih, eğitim ve kültür gibi kavramlar toplum yapısını oluşturan parçalara örnek olarak gösterilebilmektedir.

Prososyallik literatürde zaman zaman yardım etme davranışı ve özgeci davranış ile birbirlerinin yerine kullanılıyor olmasına karşın hiyerarşik olarak prososyal davranış kapsayıcı olarak, yardım etme davranışı ve özgeci davranış alt kategoride bulunmaktadır (Yavuzer, 2000). Prososyallik kavramının daha iyi anlaşılabilmesi ve ayırt edilebilmesi adına ilgili kavramları tanımlamak önem arz etmektedir:

Özgecilik(Altruizm) : Özgecilik karşılık beklenmeksizin bir başka kişi veya kişilerin mutluluğu için yapılan iyilik olarak tanımlanmaktadır. Özgeci yardımın öznesi, ben merkezli prososyal davranışın tam tersine kişinin kendisi değildir. Motivasyonunu çevreye karşı duyarlılığından almaktadır ve bundan ötürü dışsal bir fayda beklenmez (Bağcı, 2015).

Yardım Etme : Yardım etme davranışı kişinin bir başka kişi veya kişiler için gerçekleştirdiği gönüllü eylem olarak tanımlanır. Bu eylem bir karşılık bekleyerek veya beklemeden gerçekleştirilebilir. Krebs'e (1970) göre birey yardım etmeden önce ,edeceği yardımın sonucunu tahmin edebilmektedir ve bu tahmin yardım etme motivasyonunu etkilemektedir.



Şekil 1: *Prososyal davranış ve alt türleri:*

Not. S. Düzgüner, 2019, Bilimname 2019(40), s.351-373 tarafından yayımlanmış olan “Prososyal Davranışlarda Diğerkamılığın (Özgecilik) Tanımı ve Konumu” adlı çalışmadan alınmıştır.

Erken dönem psikoloji araştırmaları incelendiğinde prososyal davranışın arkasındaki motivasyon incelendiğinde bireyin kendi faydası için eylemi gerçekleştirdiği, bazen bu fayda somut olarak görülemese bile kişinin kendisini nazik biri olarak tanımladığı için takdir etmesi veya suçluluk ve utanç duygularından kaçınmak için gerçekleştirdiğini öne sürmektedir (Bandura, 1977; Batson, 1987). Ancak daha sonra ortaya çıkan Batı merkezli çalışmalar “özgecilik (alturizm)” kavramını kullanarak başkaları için karşılıksız yardım etmeye yönelik motivasyonun, kendine fayda sağlama motivasyonundan ayrıştığını ve buna indirgenemeyecek ayrı bir sistem olduğunu savunmaktadır (Batson, 1987). Rousseau, bu özgeci motivasyonu insanın doğasının doğuştan iyi olduğuna ve başkalarına karşı duyarlılığa sahip olmasıyla açıklar (Caprara & Steca, 2005).

İnsanların neden yardım etme davranışı sergilediğine dair yapılan araştırmalar genel olarak üç ana mekanizmaya odaklanmaktadır: öğrenme, sosyal ve kişisel standartlar ve uyarılma-etkilenme.

Öğrenme mekanizması, temellerini öğrenme kuramının spesifik olarak operant koşullanma ve sosyal öğrenme kısımlarından alır. Bandura’nın sosyal öğrenme teorisi, çocukların ve ergenlerin, çevrelerindeki yetişkinleri ve akranları model alarak prososyal davranışları nasıl öğrendiklerini vurgulamaktadır. Bu süreçte çocuklar ve ergenler, ödüllendirici sonuçlara sahip davranışları gözlemleyerek bu davranışları kendi repertuarlarına eklemektedirler (Bandura, 1977; Labro vd., 2022). Birey henüz erken gelişim dönemlerindeyken çevreyi gözlemleyerek kendi prososyal davranışlarını

diğerlerine karşı beklentilerine göre şekillendirmeye başlamaktadır. Davranışlarının gelecekteki sonuçları hakkında düşünmek, başkalarının onlar hakkında nasıl düşündüğünü hesaba katmak ve kendi seçim yapma yeteneklerini düşünmek gibi ortaya çıkan bilişsel yeteneklerle çocuklar, karşılıklı etkileşim fırsatları yaratmak için olumlu sosyal tepkilerini daha iyi ayarlayabilirler (Hepach & Warneken, 2018).

Sosyal ve kişisel standartlar yaklaşımı sosyal sorumluluk ve karşılıklılık gibi normların nasıl insanları yardım ederek kendilik imajlarını geliştirebilecekleri ve amaçlarına ulaşabileceklerine dair motive ettiklerini inceler. İnsanlar çoğunlukla sosyal normları çevrenin kabulünü alabilmek için takip etme eğilimindedirler. Bundan dolayı sosyal normlar, insanlara toplumda ve başkalarına karşı davranış şekillerine, sosyal yaptırımlardan (dışlanma, cezalandırılma, reddedilme vb.) kaçınılması ve sosyal ayrıcalıklar elde edilmesi konusunda rehberlik etmektedir. Bu davranışlara, bağış yapmak ve gönüllülü projelerinde yer almak örnek gösterilebilir.

Uyarılma ve etkilenme yaklaşımı, prososyal davranışın önemli bir motivasyonunun da duygular olduğunu ileri sürer. Bu yaklaşıma göre etkilenme, birçok yardım etme davranışının temel unsuru olarak yer almaktadır. Bu yaklaşım, kişinin prososyal davranış gösterme eğiliminin içinde bulunduğu pozitif veya negatif duygudurumuna göre değiştiğini öne sürmektedir (Isen & Labroo, 2003; Khan vd., 2020 ; Labroo & Mukhopadhyay, 2009).

Ben ve diğerleri ilişkisine odaklanan Hornstein (1982), belirli başkalarının - özellikle de bireyin kendisiyle özdeşleşmiş hissettiği ve "biz" olarak nitelendirdiği kişilerin- ihtiyaç içinde olduğunda, kişinin bir 'ötekilik' durumu deneyimlediğini öne sürmektedir. Bu durumda kişi "bir başkasının ihtiyaçları tarafından sanki kendi ihtiyaçlarıymış gibi hissettiği" bir uyarılma yaşar. Ve bir kez bu şekilde uyarıldığında, kişi artık kendi grubuna ait bir üye olarak algıladığı arkadaşına yardım ederek bu gerilimi azaltmaya motive olur. Uyarılma ve etkilenme mekanizması ayrıca, bireyin prososyal davranış gerçekleştirirken olumlu bir etki yaratacağını ve bu davranışın beklentiyle kazanç fonksiyonunu bütünleştirdiğini savunmaktadır. Bu durum, insanların prososyal davranış sergilemeye dair karar verirken aynı zamanda bu davranışın getireceği olumlu duygusal tepkilerle motive olabileceğini göstermektedir (Rahal & Fiedler, 2022).

Prososyal davranışın gelişimiyle ilgili birçok öge bulunmaktadır ve bu araştırmada bu öğeler özgecilik, empati, perspektif alma ve ahlaki muhakeme başlıkları altında incelenecektir.

2.1.2. Empati

Empati, başka bir kişinin algılanan iyilik durumuyla uyumlu bir duygusal tepki gösteren bireyin, ihtiyaç halinde olan bir kişinin bakış açısını benimsemek – yani, o kişinin düşüncelerini ve duygularını hayal etmek- olarak tanımlanabilir (Stocks vd., 2009). Empati, bireyin bir diğeriyle duygusal olarak bağ geliştirmesine ve onun duygularını anlamasına yardımcı bir faktör olduğu için prososyal davranışın temel bir bileşeni olarak tanımlanmaktadır. Empati - fedakarlık modeline göre, empati diğeri kişinin iyilik durumunu korumak veya geliştirmek için nihai hedef olan fedakar bir güdüyü anımsatır (Batson, 1991). Araştırmalar, daha yüksek empati seviyelerinin artan prososyal eylemlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Örneğin, Mestre ve arkadaşları (2019) yaptıkları araştırmada, empatinin bir bileşeni olan empatik kaygının prososyal davranışı pozitif şekilde öngördüğünü bulmuştur. Bu sonuç, bireyler başkaları için empati duyduklarında, başkalarının sıkıntısını hafifleten eylemlerde bulunma olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Empati, iki temel türe ayrılabilir:

Başka bir kişinin bakış açısını anlamayı içeren bilişsel empati ve başka birinin duygusal deneyimini paylaşmayı kapsayan duygusal empati (Deng vd., 2021). Bilişsel empati, empatinin entelektüel yönüdür ve bireyin başkalarının düşüncelerini ve duygularını anlamalarını sağlar. Aynı zamanda, başka bir kişinin bakış açısından olaylara bakabilme yeteneği olan perspektif almayı da kapsamaktadır. Bunun yanı sıra duygusal empati, bireyin başkalarının deneyimlediklerini hissetmesine yardımcı olan duygusal bileşendir. Knafo ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan araştırma, duygusal empatinin bilişsel empatiden daha önce geliştiğini ve bir başkasının problemine karşı verilen duygusal tepkilerin anında prososyal eylemlere yol açabileceğini öne sürmüştür. Çalışmalar, her iki empati biçiminin de farklı şekilde işlev görmelerine rağmen prososyal davranışa katkıda bulunduğunu göstermektedir. Bu ikilik durumu, bireyin yalnızca başkalarının duygularını anlamasına değil aynı zamanda daha derin sosyal ilişkiler kurmasına ve toplum yararına eylemlerde bulunmasına olanak sağlar (Noonan vd., 2018). Gülseven ve arkadaşları (2020), bir başkasının bakış açısını anlamının empatik kaygıyla olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu ve bunun da duygusal ve uyumlu

prososyal davranışlarla ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu durum, özellikle bu becerileri hala geliştiren ergenler arasında, olumlu sosyal eylemleri teşvik etmek için hem bilişsel hem de duygusal empatiyi beslemenin önemini vurgulamaktadır.

2.1.3.Perspektif Alma

Perspektif alma, bir başka kişinin bakış açısını, duygusal ve bilişsel durumlarını, sosyal konumlarını anlama yeteneğidir (Eisenberg vd., 2002). Bu yetenek, bireyin kendisini bir diğ erinin içerisinde bulunduğu durumda hayal etmek ,bu sayede o anda hissettiklerini ve arkasındaki motivasyonunu daha iyi anlamayı içerir. Başkasının perspektifini benimseyen kişi kendisine o kişinin gözlerinden bakabilmektedir. Perspektif alma, güçlü sosyal bağlantılar geliştirmek ve prososyal davranışlar için önemli bir yordayıcı olarak görülmektedir (Carlo vd., 2010).

Perspektif alma sıklıkla, bireylerin diğ erlerinin duygu durumlarını anlamasına olanak sağladığı için empati ile yakından bağlantılı görülmektedir. Bireyler, bir diğ erinin bakış açısını benimseyerek , diğ erinin duygu ve deneyimlerine dair daha iyi bir anlayış kazanabilmektedirler (Çoban vd., 2022). Yapılan araştırmalar, perspektif almanın bireylerin sosyal durumları daha esnek bir şekilde yeniden değerlendirmelerine olanak sağladığını ve sosyal davranışları kolaylaştırıcı etkisinin olduğunu göstermektedir (Pang vd., 2022). Bu bilişsel süreç, bir başkasına yardım etme konusunda güçlü bir motivasyon kaynağı olan empatik kaygı için oldukça önemlidir.

Araştırmacılar tarafından perspektif alma üç farklı türe ayrılmaktadır. Bunlardan ilki olan sosyal-kognitif perspektif alma, bir diğ er kişinin düşüncelerini , niyetlerini ve durumlarını anlamak olarak tanımlanmaktadır. İkinci tür olan duygusal perspektif alma, bir diğ er kişinin duygu durumunu anlama kabiliyetidir. Ve üçüncü tür olan algısal perspektif alma ise başka birinin bakış açısını görsel olarak gerçek anlamda anlayabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Carlo vd., 2010). Eisenberg ve arkadaşları (2001), perspektif almanın empati ve prososyal davranışları anlamada aracı bir rol oynadığını , bir başkasının perspektifini anlamının yardım etmeyi motive etme konusunda empatik tepkileri uyurabileceğini öne sürmektedir. Perspektif almak ,bireylerin başka bir kişinin yardım ihtiyacı duymasını veya sıkıntılı bir durumda olduğunu anlayıp ona yardım edebilmeleri için önemli önem arz etmektedir.

2.1.4.Özgecilik

Özgecilik, bir başkasının refahı için özverili bir ilgi olarak tanımlanabilmektedir ve sıklıkla kişinin bir bedel ödeyerek gerçekleştirdiği başkalarına fayda sağlama amaçlı eylemler olarak açıklanmaktadır. Latince’de “öteki” yani “alter” kelimesinden türetilen alturizm ifadesi Türkçe dilinde “özgecilik veya diğerkamlık” şeklinde kullanılmaktadır (Düzgüner, 2019). Türk Dil Kurumuna göre özgecilik kelimesi “özgeci olma durumu, diğerkamlık” şeklinde açıklanmaktadır. Diğerkamlık kelimesi ise TDK’ya göre özgecilik kelimesi ile eşanlamlı kullanılmaktadır (www.tdk.gov.tr). Literatürde alturizm terimi ilk defa August Comte tarafından, 1830’larda bir diğerini umursamak, önemsemek anlamında kullanılmıştır (Düzgüner, 2019).

Özgecilik, bir başkasının iyilik durumu için fedakarca bir endişe olarak tanımlanırken, prososyal davranışın motivasyonu için kritik bir faktör olarak kabul edilmektedir. Kişi bir başkasına yardım etmek için içten bir arzuyla eyleme geçer ve bu eylem sıklıkla kişisel bir bedel ödemeyi kapsar. Özgecilik davranışını prososyal davranıştan ayıran en belirgin faktör, davranışa neden olan hedef olarak tanımlanmaktadır. Prososyal davranış özgeci davranışları da kapsarken, her prososyal davranış özgeci davranış değildir (Tekin & Kandemir, 2020). Araştırmalar alturistik motivasyonların sıklıkla prososyal eylemleri arttırdığını göstermektedir. Örneğin Garcia-Vazquez ve arkadaşlarının (2022) ergenlerle yaptığı bir araştırma, özgecilik ve prososyal seyirci olma davranışı arasında önemli bir ilişki bulmuş ve özgeci eğilimlere sahip bireylerin, başkalarının ihtiyaç duyduğu durumlarda eyleme geçme ve müdahale etme olasılıklarının daha yüksek olduğunu ileri sürmüştür.

Özgecilik, kişisel özelliklerden, sosyal normlara ,bağlamsal durumlara birçok faktörden etkilenmektedir. Empati ve yumuşak başlılık gibi kişilik özellikleri, sıklıkla yüksek düzeyde alturistik davranışlarla ilişkilendirilmektedir, bu özellikler bireyin kendi çıkarlarından çok başkalarının çıkarlarını öncelemeye yatkın hale getirmektedir (Eisenberg & Miller, 1987). Bir başka faktör olan sosyal normlar ise bireyin alturistik davranışlar gerçekleştirmesinde kritik bir rol sergilemektedir. Bireyler genellikle alturistik davranışın kendi sosyal grupları içerisinde önemli olduğunu ve bu davranışa karşı teşvik edildiğini algıladıklarında alturistik eylemler gerçekleştirme konusunda motive olurlar(Cialdini & Trost, 1998). Buna ek olarak , yardıma ihtiyacı olan kişilerin varlığı ve sosyal olarak kabul edilme ve tanınma potansiyeli gibi bağlamsal durumlar, alturistik eylemlerin gerçekleştirilme olasılığını önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Grusec & Hastings, 2007).

2.1.5. Ahlaki Muhakeme

Ahlaki muhakeme, etik ikilemleri ve doğru-yanlış ayrımını içeren kritik bir bilişsel süreçtir. Kişilerin içerisinde bulundukları durumda doğruyu ve yanlış ayırt etmelerinde kullandıkları bilişsel süreç olarak tanımlanabilmektedir (Rest, 1986). Ahlaki muhakeme sıklıkla, bireylerin kurallara ve sonuçlara dayalı basit bir ahlak anlayışından, empati, sosyal normlar ve başkalarının iyilik durumunu kapsayan daha kompleks bir anlayışa geçtiği gelişimsel bir ilerleme olarak tanımlanmaktadır. Bu gelişimsel alan, gelişmiş ahlaki muhakemeye sahip bireylerin prososyal davranışlarda bulunma olasılıklarının daha yüksek olması sebebiyle, altüstistik davranışları motive etme konusunda önem taşımaktadır (Gibbs, 2010).

Ahlaki muhakeme içerisinde birkaç bileşen içermektedir. Bu bileşenler; ahlaki meselesin tanınması, başkalarının perspektifinin dikkate alınması ve davranışa uygulanabilmesi için etik ilkelerin rehber olarak kullanılmasıdır. Ahlaki meselelerin tanınması, ahlaki muhakemenin etkin bir şekilde yapılabilmesi için gerekli olan etik çıkarımları olan durumları tanımlamayı içermektedir. Bu adım, farklı bağlamlara uygun şekilde nasıl davranılması gerektiği konusunda daha fazla müzakere için zemini hazırladığı için önemlidir (O’Flaherty & Doyle, 2012). Başkalarının perspektifinin dikkate alınması, ahlaki muhakemenin bir diğer önemli bileşeni olarak yer almaktadır. Bireyler perspektif alma becerisini geliştirerek, diğer kişinin duygu ve motivasyonları daha iyi anlayabilir, bu da empatiyi teşvik eder ve bu da ahlaki muhakemeye göre karar vermeyi geliştirir. Bu yetenek, bireylerin eylemlerinin başkaları üzerinde potansiyel etkisini değerlendirmelerine olanak tanır, bu da kişinin daha özenli ve sağlam seçimler yapmasına yol açar (Sinaga vd., 2022). Bir diğer bileşen olan etik ilkelerin rehber olarak kullanılması, eylemleri değerlendirmek için standartlar sağlayarak bireyin karmaşık ahlaki ikilemlerinde yön gösterici bir çerçeve olarak hizmet eder. Bu ilkeler, etik kararlar almak için temel olarak görülen adalet, hakkaniyet ve başkalarına saygı gibi kavramları içerir (O’Flaherty & Doyle, 2012).

Ahlaki muhakeme yalnızca bireysel olarak gelişen bir bilişsel süreç değildir; aynı zamanda sosyal etkileşimler ve kültürler etkiler tarafından da şekillendirilmektedir. Ahlaki ikilemler hakkında müzakereler yapmak ve toplum yararına hizmetlere katılmak ahlaki muhakeme becerilerini geliştirebilmekte ve prososyal davranışları teşvik edebilmektedir. Bireylerin ahlaki perspektiflerini paylaşabilecekleri ortamlar, ahlaki

gelişimi ve öğrenciler arasında prososyal davranış yanlısı eğilimleri arttırmaktadır (Maiya vd., 2021).

Carlo'ya (2010) göre, ahlaki muhakeme ile prososyal davranışlar arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır, ahlaki olarak ihtiyatlı bireyler başkalarının refahını arttıracak biçimlerde eylemlerde bulunmaya daha eğilimlidir. Bu ilişki, prososyal davranışı geliştirmenin bir yolu olarak ahlaki muhakeme becerilerinin geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadır.

2.1.6. Prososyal Davranışın Alt Türleri

Prososyal davranışlar, geniş bir açıdan incelendiğinde insan hayatında erken dönemlerde ortaya çıkan ve diğerlerinin yararına yapılan davranışlar olarak tanımlanmakla birlikte bu davranış türlerinin birbirlerinden ayrımının yapılabilmesi adına Dunfield (2014), prososyal davranışı üç alt kategoride sınıflandırmıştır: yardım etme, paylaşma ve teselli etme. Dunfield'a (2014) göre, prososyal davranışın alt türlerinin anlaşılabilmesi için prososyal davranışı tetikleyen temel negatif durumların anlaşılması önemlidir. Yardım etme davranışı genellikle aracı bir ihtiyacın, yani kişinin hedefine ulaşamadığı durumun fark edilmesine dayanır. Paylaşma davranışı, kaynakların adaletsiz dağıtıldığı, bir diğer kişinin kaynağa erişemediği bir duruma yanıt olarak ortaya çıkar. Teselli etme ise duygusal bir probleme karşı verilen bir tepkidir. Burada duygusal sıkıntıyı birçok diğer duygu durumdan ayırt edebilmek ve buna uyumlu bir tepki verebilmek, bu davranışın temelini oluşturur.

2.1.6.1.Yardım Etme. Yardım etme davranışı, ihtiyaç durumunda olan bir başka kişiye yardım etmek için yapılan eylemler olarak tanımlanmaktadır. Bu tür prososyal davranışlar, fiziksel olarak yardım etme, duygusal destek olma veya tavsiye verme gibi çeşitli şekillerde ortaya çıkmaktadır. Yardım etme davranışı sıklıkla bireylerin, ihtiyaç durumundaki bir diğer kişinin sıkıntısını hafifletmeleri gerektiğini hissettikleri empatik kaygı aracılığıyla motive edilir (Warneken & Tomasello, 2007).

2.1.6.2.Paylaşma. Paylaşma, bireyin kaynak veya sahip olduğu materyalleri başkalarıyla bir başkasına fayda amacıyla dağıtmasını içerir. Bu prososyal davranış türü sıklıkla kaynakların eşit olmayan şekillerde dağıtıldığı durumlarla ilişkilendirilir. Paylaşma davranışı, yemek paylaşmaktan bağış yapmaya birçok farklı formu içerebilmektedir (Beaulieu, 2023). Araştırmalar paylaşma davranışının sıklıkla sosyal normlar ve kültürel değerlerden etkilendiğini öne sürmektedir (Wong vd., 2020).

Paylaşımın bir şart olduğu ve bireylerin sahip olduklarını paylaşmalarının beklendiği toplumlarda paylaşma davranışına daha sık rastanılmaktadır.

2.1.6.3.Rahatlatma. Rahatlatma davranışı, duygusal olarak sıkıntı içerisinde olan bireye, duygusal destek sağlamayı amaçlayan eylemler olarak tanımlanmaktadır. Bu davranış, bir başkasının duygusal sıkıntısı tanıyıp ayırt etme ve buna yanıt verme becerisini gerektirir. Duygusal sıkıntıyı fark eden birey, empati yoluyla motive olur ve sözel, fiziksel temas veya yalnızca ihtiyacı olan kişinin yanında olmak gibi formlarda rahatlatma davranışını gerçekleştirir (Dunfield, 2014; Beaulieu, 2023).

2.1.7. Prososyal Davranışları Şekillendiren Etkenler

Prososyallik davranışı üzerinde etkisi olan birden fazla faktör olduğu düşünüldüğünde, prososyal davranışın hem gelişimsel değişimlere hem de bireysel farklılıklara tabi tutulması beklenmektedir. Önceki bölümlerde ilişkili kavramlar ve türleri açıklanmış olup bu bölümde prososyal davranışların üzerinde etkili olan faktörlere değinilmiştir. Burada değinilmiş olan faktörler; yaş, cinsiyet, kültür, akran ilişkileri, aile dinamikleri alt başlıklarında açıklanacaklardır.

2.1.7.1.Yaş. Literatür incelendiğinde yaş, prososyal davranışı etkileyen kritik bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Caprara & Steca, 2005; Eisenberg & Miller, 1990; Eisenberg vd., 2006). Yapılan araştırmalara göre prososyal eğilimler ve davranışlara ilk kez bebeklik ve erken çocukluk dönemlerinde rastlanılmaktadır (Grossman, 2017). Erken çocukluk döneminde prososyal davranışlar sıklıkla basit paylaşma ve yardım etme eylemleriyle karakterize edilmektedir. Yaşa bağlı değişikliklerle sıklıkla gelişimsel döneme ait duygusal karakterizasyonlar ile açıklanırken Carlo ve arkadaşları (2015) prososyal davranışta görülen yaşa bağlı değişimlerin yalnızca sempati gibi duygusal tepki değişimleriyle açıklanamayacağını öne sürmüşlerdir. Bunun yerine bilişsel- gelişimsel teorileri öne sürerek, bireylerin yaş aldıkça ve olgunlaştıkça, perspektif alma ve ahlaki muhakeme dahil olmak üzere daha kompleks bilişler geliştirdiklerini ve bu gelişimin prososyal davranış kapasitesinde arttırıcı bir faktör olduğunu savunmaktadırlar. Prososyal davranış çocukluk ve ergenlik döneminde artış eğilimi göstermekte, bu da bilişsel ve duygusal olgunluk ile ilişkilendirilmektedir (Graaff vd., 2018). Daha sonra yapılan bazı araştırmalar ise, geç ergenlik döneminin bireylerin kompleks sosyal roller arasında geçişler yapıyor oluşlarının prososyal davranışların gelişimi için kritik bir dönem olduğunu öne sürmektedir (Wu, 2018). Ayrıca ergenlik dönemiyle birlikte akran etkisinin bireyin hayatında daha önemli bir

yer kaplamaktadır. Ergenler, akranlarının prososyal davranışı değerli bulduğu ve teşvik ettiğinde bu tür eylemlerde bulunma olasılıkları daha yüksektir, ancak tersine gerçekleşecek olumsuz bir akran ilişkisi bağlamında prososyal davranışlarda azalma görülebilmektedir (Wagemaker vd., 2023).

2.1.7.2.Cinsiyet. Literatürde cinsiyet ve prososyal davranışlar arasındaki ilişki incelendiğinde, sıklıkla anlamlı ilişkilere rastlanılmaktadır. Araştırmalar, erkek ve kadınların genellikle prososyal davranışlarda farklı kalıplar sergilediklerini göstermektedir. Yapılan bir çalışma, kadınların özellikle duygusal duyarlılık ve şefkat gerektiren bağlamlarda erkeklerden daha fazla prososyal davranışta bulunma eğiliminde olduğunu göstermektedir (Xiao vd., 2022). Bu eğilim kadınların, küçük yaşlardan itibaren empati ve ilişki becerileri geliştirmelerini teşvik eden ve başkalarına yardım etme, onlara bakım verme yönünde daha büyük bir eğilim oluşturan sosyalleşme süreçlerine atfedilebilmektedir. Cinsiyete özgü prososyal davranışlar farklarını incelerken cinsiyet stereotipleri ve cinsiyete özgü sosyalleşme davranışlarının da göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Bu farklılıklar empatik kaygı ve perspektif alma ile ilgili bağlantıları etkileyebilmektedir. Örneğin, erkekler daha fazla etkin oldukları rolleri benimseyerek sosyalleşme faaliyetleri sergilerlerken, kızlar sıklıkla varolan toplumsal özellikleri benimsemeye teşvik edilir, bu da her iki cinsiyetin de sergilediği prososyal davranışın türlerinde farklılığa yol açabilmektedir (Weller & Lagattuta, 2014). Araştırmalar, perspektif alma sürecinin erkeklerde prososyal davranış göstermede kadınlara oranla daha güçlü bir pekiştirici olduğunu, ancak empatik kaygının ise kadınlar için prososyal davranışlarda güçlü bir pekiştirici olduğunu göstermektedir (Eisenberg vd., 2001). Buna ek olarak toplumsal cinsiyet rolleri göz önünde bulundurulduklarında prososyal davranış geliştiren kadınların , erkeklere oranla toplum tarafından daha fazla olumlu geribildirim aldığı görülmektedir (Caravita vd., 2009; Eisenberg vd., 2001; Graff vd., 2018). Kültürel faktörler, toplumsal davranıştaki cinsiyet farklılıklarını şekillendirmede de önemli bir rol oynar. Topluluk ve ailevi yükümlülüklerin vurgulandığı toplulukçu kültürlerde, her iki cinsiyet de daha yüksek düzeyde toplumsal davranış sergileyebilir. Ancak, bireyci kültürlerde, prososyallığın ifadesi kişisel başarı ve kişisel çıkarla daha yakından bağlantılı olabilir ve bu da cinsiyetler arasında farklı toplumsal davranış kalıplarına yol açabilir (Xu, 2023).

2.1.7.3.Kültür. Kültür, bireylerin prososyal davranışı nasıl algıladıkları ve bu davranışı ne şekilde gerçekleştirdiklerini etkileyen ortak değerleri, inançları ve uygulamaları kapsadığı için prososyal davranışı şekillendirmede önemli bir rol oynamaktadır (Chudek & Henrich, 2011). Prososyal davranışın çeşitliliği ve kapasitesi, sosyal uyumu teşvik eden normları ve davranışları hem şekillendiren hem de teşvik eden kültür ile derinlemesine iç içedir. Kültürün prososyal davranış üzerindeki etkisini anlamak, farklı toplumlarda özgeciliğe dair kavram karmaşalarını kavramak için önemlidir.

Kültürel normlar ve değerler, prososyal davranışı kapsayan beklentileri belirlemektedir. Topluluğun ve ailevi yükümlülüklerin vurgusunun fazlaca yapıldığı toplulukçu kültürlerde, bireyler sıklıkla gruba fayda sağlama amacıyla prososyal davranışlarda bulunmaya teşvik edilirler. Bu kültürel yönelim, bireyin başkalarına karşı bir sorumluluk duygusu beslemesine ve yüksek prososyal davranışlar gerçekleştirmesine yol açar. Yapılan bir araştırma, toplulukçu kültür geçmişine sahip bireylerin kişisel çıkarlardan çok grubun iyilik durumunu önceleme olasılığının bireyci topluluk geçmişine sahip bireylerden daha yüksek olduğunu ve bunun da prososyal davranışlara olan eğilimlerini arttırdığını göstermektedir (Tsai, 2011). Prososyallik ve kültür arasındaki ilişki karşılıklı pekiştirmeye örnek olarak gösterilebilir. Kültür, prososyal davranışların öğrenildiği, nesiller arasında aktarıldığı ve uyarlandığı yapıyı sağlarken, prososyallik bu kültürel sistemlerin istikrarını sağlamaktadır. Bu dinamik, insanların birbirleri arasında işbirlikçi ağlar kurmasına ve karmaşık toplumların kendilerini sürdürebilme ve gelişebilmelerine katkıda bulunmaktadır (Chudek & Henrich, 2011).

2.1.7.4.Akran İlişkileri. Araştırmalar, özellikle ergenlik döneminin akran ilişkileri açısından oldukça önemli olduğunu ve ergenlerin akranlarından önemli ölçüde etkilendiklerini, bu durumun prososyal davranışını teşvik edebileceğini veya engelleyebileceğini göstermektedir. Örneğin Choukas-Bradley ve arkadaşları (2015), grup içerisinde yüksek statülü akranların, ergenlerin gönüllülük gibi prososyal davranışlarda bulunma niyetli önemli ölçüde etkilebileceğini bulmuş ve akran grupları içindeki sosyal dinamiklerin prososyal davranışı şekillendirmede kritik bir rol oynadığını savunmuştur. Bireylerin akran grupları içerisindeki sosyalleşme süreçleri, prososyal davranışlarını şekillendirilmelerinde etkilidir. Ergenler, akranlarıyla etkileşim yoluyla prososyal davranışlarıyla ilgili sosyal normları ve beklentileri

öğrenirler (Maiya vd., 2020). Paylaşma ve rahatlatma gibi dostça davranışlar, ergenlerin grup tarafından sosyal onay kazanmalarına ve sosyal bağlarını güçlendirmelerine yardımcı olur. Ergenler, akranlarının yardım etme davranışlarını değerli gördüğünü algıladıklarında, benzer eylemlerde bulunma olasılıkları daha yüksektir, bu da sosyal çevrelerinde bir altırizm kültürünü güçlendirir. Tersine, zorbalık veya dışlanma gibi olumsuz akran deneyimleri, prososyal davranışlarda azalmaya yol açabilmektedir. Reddedilme yaşayan erkenler, kendi yaşadıkları sosyal zorluklarla başa çıkmaya odaklandıkları için prososyal davranışlar gerçekleştirmeye daha az meyilli halle gelebilmektedirler (Choukas-Bradley vd., 2015).

2.1.7.5.Aile Dinamikleri. Bireyin kendiliğinin oluştuğu ve davranışlarının şekillenmesinde oldukça önemli olan ailenin prososyal davranışlar üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Bireyin bir diğerinin duygularını anlayabilme, empati kurabilme yeteneği ve prososyal davranışları içselleştirmesinde ailenin kritik bir rolü bulunmaktadır. Aile ilişkilerinin kalitesi, ebeveynlik stilleri ve genel olarak bakıldığında ailenin ortamı, prososyal eğilimin gelişimiyle ilişkilidir (Malti & Buchmann, 2009); Geldhof vd., 2014).

Ebeveyn rehberliği çocuk ve ergenlerde prososyal davranışlar için bir belirleyici olarak karşımıza çıkmaktadır. Araştırmalar, sıcaklık, destek ve uygun beklentilerle karakterize edilen otoriter ebeveynlik stilinin yüksek düzeyde prososyal davranışlarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Bámaca-Colbert vd., 2019). Prososyal davranışların pekiştirildiği ebeveynler tarafından yetiştirilen çocukların bu eylemlerde bulunma olasılığı yüksek iken tam tersine ihmalkar veya kuralcı ebeveynlik stilleri prososyal davranışın gelişimini engelleyebilmekte ve antisosyal davranışın artmasına yol açabilmektedir (Eisenberg vd., 2006).

Aile dinamiklerinin etkisi, ergenlerin sosyal etkileşimlerde rehber olarak ailelerinden öğrendiklerini kullandıklarından ötürü akran ilişkilerine kadar uzanabilmektedir. Olumlu aile ortamları, ergenlerin sosyal becerilerinde geliştirici bir faktör olarak rol oynayarak, prososyal davranışı teşvik eden destekleyici akran ilişkileri kurmalarını sağlayabilir. Tersine çatışma ve öngörülemezlik gibi olumsuz aile dinamikleri, akran ilişkilerinde zorluklara yol açabilmekte ve bu da prososyal davranışta ketleyici bir rol oynayabilmektedir (Eisenberg vd.,1998 ; Lansford vd., 2013).

2.2. Öngörülemezlik İnançları

2.2.1. Öngörülemezlik Kavramı

İnsan, gerçekleştirdiği davranışları açıklayabilmek, sebeplerini bulmak ve bu davranışı olabildiğinde öngörülebilir hale getirmek için bir güdüye sahiptir (Oktay & Dağ, 2023). Psikolojik bağlamda öngörülemezlik kavramı, kişinin içerisinde bulunduğu çevredeki olayların veya sonuçların belirsiz, kaotik ve kontrolü dışında olduğu algısını ifade eder. Kişinin bu çevre ile arasında geliştirdiği etkileşimde öngörülemezlik kaçınılmaz olsa da bu belirsizlik kavramı daha çok çevrenin özelliğini tanımlamak için kullanılmaktadır. Çevrenin öngörülemez olduğuna dair geliştirilen algı, duygusal tepkileri, bilişsel süreçleri ve karşı geliştirilen davranış kalıplarını önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Bu tür algılardan ortaya çıkan öngörülemezlik şeması, bireylerin dünyanın kaotik ve insanların güvenilmez olduğuna dair yaygın bir inanç geliştirdiğini varsayar (Szepensewol vd., 2020). Bu şema, ekonomik sıkıntı veya aile içi çatışma gibi istikrarsızlığın belirgin olduğu bağlamlarda özellikle belirgin olabilir ve psikolojik sıkıntının artmasına yol açabilir.

Öngörülemezlik inançlarına sahip bir birey içerisinde bulunduğu dünyayı güvenilmez ve kaotik bir yer olarak algılamaktadır. Bu tür inançların çocuklukta çevresel öngörülemezlik (kaotik aileler, madde kullanımı, ebeveyn boşanması vb.) ve tutarsız aile dinamikleri ile ilişkili olduğu düşünülmekte ve bu yüzden riskli davranışları anlama ve açıklamak için kullanılmaktadır (Ross & Hill, 2002).

Öngörülemezlik inançları gelişimi incelendiğinde sıklıkla erken yaşam deneyimlerinde rastlanılmaktadır. Literatürde erken çocukluk döneminde maruz kalınan öngörülemezliği açıklamak için “aile öngörülemezliği” kavramı kullanılmaktadır. Aile öngörülemezliği, ailevi sorumlulukların yerine getirilmesi ile ilgili davranışlarında ve düzenleyici sistemlerde tutarsızlık olarak tanımlanır (Ross & Hill, 2000). Aile sistemindeki öngörülemezlik düzeyi arttıkça aile rutinlerinde azalma ve ailevi işlevlerde bozulmanın arttığı görülmektedir. Bu davranış tutarsızlıklarına neden olan faktörlerde ebeveynler veya asıl bakım verenler en önemli kaynaklar olarak görülürler. Araştırmalar, tutarsız bakım alan veya kaotik aile dinamikleri gibi öngörülemez ortamlara maruz kalan çocukların bu deneyimleri dünyayla ilgili inançlarına dair bir kaynak olarak kullanarak içselleştirme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Baca vd., 2016). Bu içselleştirme, bireylerin gelecekteki deneyimleri nasıl yorumladıklarını ve kendi çevreleriyle etkileşime girdiklerini

etkileyen bir öngörülemezlik şeması olarak ortaya çıkabilir. Örneğin Baca ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan araştırma, öngörülemezlik şemasının ergenlerde risk alma davranışlarını anlamak için kritik bir mekanizma olarak hizmet edebileceğini ve bu inançları değiştirmeyi amaçlayan müdahalelerin sağlık karar vermede teşvik etmede kritik önemi olabileceğini öne sürmektedir.

Çevrelerini öngörülemez olarak algılayan bireyler güvenli bağlar kurmakta zorlanabilir ve bu da ilişkide bireyin kendisini güvende hissetmesinde ve yakınlık kurmasında zorluklara yol açabilmektedir (Baca vd., 2016). Bu güven eksikliği, izole hissetme ve kaygıyı sürdürebilir ve öngörülemezlik şemasını daha da güçlendirebilmektedir.

Öngörülemezlik inançlarının nörobiyolojik temelleri, bunların psikolojik işleyiş üzerindeki etkilerini anlamak için de kritik öneme sahiptir. Nelson ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan araştırma, öngörülemezlik tehditlerin, artan kaygının göstergesi olan irkilme refleksi ve olayla ilişkili potansiyellerdeki değişiklikler gibi farklı fizyolojik tepkileri ortaya çıkarabileceğini öne sürmektedir. Bu bulgular öngörülemezlik inançlarının bilişsel işlemeyi ve duygusal düzenlemeyi bozabileceğini, uyumsuz davranışlara ve kaygı bozukluklarına karşı artan duyarlılığa yol açabileceğini göstermektedir (Nelson vd., 2015).

Öngörülebilirliğe ve öngörülemezlik inançlarının ortaya çıkışına dair çeşitli kuramlar bulunmaktadır. Öngörülemezlik inançlarının altında yatan mekanizmaları anlayabilmek amacıyla bu kuramlardan bağlanma kuramı, öğrenilmiş çaresizlik kuramı, duygunun değerlendirme kuramı ve yaşam öyküsü kuramı incelencektir.

2.2.2. Bağlanma Kuramı

John Bowlby tarafından geliştirilen bağlanma teorisi, bakım verenlerle erken ilişkilerin kalitesinin bir bireyin sonraki ilişkilerindeki beklenti ve davranışlarının temelini oluşturduğunu ileri sürer (Cassidy, 2000). Bu erken bağlanmalar güvenli veya güvensiz olarak ayrılabilen ve güvensiz bağlanmalar genellikle tutarsız veya öngörülemez bakım ortamlarından kaynaklanmaktadır. Bireyler hayat hakkındaki beklentilerini kendilerine, dünyaya ve diğerlerine karşı inançlarını erken dönemde bakımverenle kurdukları bağlanma aracılığıyla şekillendirmektedirler (Kavanagh & Kahl, 2018). Bağlanma kuramına göre ihtiyaçlarına düzensiz ve tutarsız olarak karşılık alan bebekler güvensiz- kaçınmacı bağlanma stili geliştirmektedirler. Bu durum,

çocuklarda dış dünyaya karşı daha az merak ve stresle başa çıkma mekanizmalarının daha az gelişmesine yol açmaktadır (Constantine, 1993). Aile içi yaşantının kaotik ve sıklıkla öngörülemez olması, öngörülemezliğe dair inançların erken dönemlerde oluşup bireyin ilerleyen yıllarda dış dünyayla kurduğu ilişkiyi anlamlandırmakta kullanarak genellemesine yol açabilmektedir (Ross, Short & Garofano, 2016). Ebeveynleriyle kaçınmacı bağlanmaya sahip birey, sosyal ilişkilerde daha kaygılı ve özgüvensiz hissedebilmekte ve bu da bireyin, sosyal ilişkilerinde reddedilme veya olumsuz değerlendirilmeye dair korku ve kaygı yaşamasına yol açabilmektedir (Bowlby, 1998). Bu durum, bireyin ilişkilerde sürekli bir onay ve güven aramasına, kendisini yeterince sevebilir ve değerli hissetmemesine neden olabilir (Ainsworth vd., 1978).

Bağlanma stilleri ve öngörülemezlik inançlar arasındaki etkileşim kendisini çeşitli sonuçlarla gösterebilmektedir. Yapılan bir araştırmada, kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler duygusal regülasyonla ilgili daha fazla sıkıntı yaşayabilmekte ve öngörülemez durum sağlamada daha fazla zorluk yaşamaya eğiliminde olduklarına ulaşılmıştır (Kharaghani vd., 2019). Bu bireyler sıklıkla algılanan tehditlere karşı yüksek bir duyarlılığa sahiptirler ve öngörülemezlikle durumunun yarattığı huzursuzluk durumundan kaçınmak için ilişkilerden uzaklaşabilmektedirler. Bu uzaklaşma, izolasyon hissi ve kaygıyı daha da arttırarak hem bağlanma güvensizliklerini hem de öngörülemezlik inançlarını artırıcı bir geri bildirim döngüsüne yol açabilir.

Bağlanma stillerinde öngörülemezlik hali, yetişkin ilişkilerinde algılanan tehditlere karşı artan bir duyarlılığa yol açabilir ve bireylerin partnerlerinin davranışları konusunda aşırı dikkatli ve kaygılı olmalarına neden olabilir. Tersine, yakınlık ve duygusal yakınlıktan rahatsızlık duyma ile karakterize edilen kaçınmacı bağlanma stilleri de öngörülemeyen bakım verme durumundan ortaya çıkabilir ancak kişilerarası dinamiklerde farklı şekilde ortaya çıkabilir (Szepeswol vd., 2017). Kaçınan bağlanmaya sahip bireyler, potansiyel reddedilme veya terk edilme acısına karşı korunmak için partnerlerinden uzaklaşabilir ve bu da ilişkisel deneyimlerini daha da karmaşık hale getirebilir.

2.2.3. Yaşam Öyküsü Kuramı

Yaşam öyküsü teorisi, Del Giudice (2016) tarafından önerilen bir model ile yaşam öyküsü stratejileri ile gelişimsel psikopatolojiyi açıklamak için kullanılmıştır. Bireyler, erken dönem yaşantılarındaki ortamın koşullarını değerlendirerek gelecekte

içerisinde bulunacakları olası ortamlara dair bilinçdışı bir çıkarımda bulunurlar ve olası gelecekte üreme ve hayatta kalma başarılarını maksimum düzeye çıkarabilmek için davranışlarını bu yönde düzenlerler. Bu düzenlemeler, hızlı ve yavaş yaşam stratejileri olarak adlandırılmaktadır (Belsky vd., 2012). Hızlı yaşam stratejileri risk içeren davranışlar, daha fazla saldırganlık ve daha hızlı ödül beklentisi içerisindeki dürtüsel davranışlara dair bir yönelimi içerirken; diğer uçta yer alan yavaş stratejiler uzun vadeli planlama, daha az risk davranışı, azaltılmış saldırganlık ve uzun süreli ödüllere odaklı yatırımlara olan yönelimleri içermektedir (Dickerson vd., 2019).

Yaşam Öyküsü Kuramına göre kişinin yaşam öyküsü stratejisini yapılandırma biçimi belirli psikopatolojileri geliştirme, riskini arttırabilme veya azaltabilme olanağına sahiptir. Modele göre yaşam öyküsü stratejilerinde hızlı stratejilere dair spektrum bozuklukları risk alma davranışları, dürtüsellik, disinhibisyon, antisosyal kişilik bozuklukları ile ilişkilendirilebilirken; spektrumun öteki ucundaki hızlı yaşam stratejileri ise riskten kaçınma, aşırı düzey uyumluluk, kendini kısıtlama, obsesif-kompulsif bozukluk ve sosyal anksiyete bozukluğu ile ilişkilendirilebilmektedir (Del Giudice, 2016). Yaşam öyküsü kuramı, erken dönem yaşam çevresi ve yaşam stratejilerinin arasındaki ilişkinin psikopatolojilerle olan bağlantısına vurgu yapması açısından öngörülemezlik inançlarına dikkat çekmektedir.

Kararsızlık, tutarsızlık veya kaos ile karakterize edilen öngörülemez ortamlarda yetiştirilen bireylerin "hızlı" yaşam tarihi stratejileri geliştirerek uyum sağlama olasılığı yüksektir. Bu stratejiler genellikle daha erken üreme, daha fazla yavru sayısı ve her yavruya daha az yatırım içerir (Birkás vd., 2018). Yapılan bir araştırma erken yaşlarında bakıcılarda veya yaşam koşullarında meydana gelen değişiklikler gibi öngörülemezlik durumuna maruz kalan çocukların, onları daha riskli davranışlar benimsemeye ve uzun vadeli planlamadan ziyade anında ödülleri önceliklendirmeye yatkın hale getiren bir şema geliştirebileceğini vurgulamaktadır (Baca vd., 2016).

Öngörülemezlik inançları ile yaşam tarihi stratejileri arasındaki etkileşim, adaptif kalibrasyon kavramıyla açıklanmaktadır. Ellis ve arkadaşları (2009), zorlayıcı ve öngörülemez ortamlara maruz kalan bireylerin çevresel ipuçlarına karşı artan bir duyarlılık geliştirme olasılığının yüksek olduğunu, bunun da daha hızlı yaşam tarihi stratejilerine yol açabileceğini öne sürmektedir. Bu adaptif tepkinin, bireylerin istikrar

ve öngörülebilirliğin eksik olduğu ortamlarda hayatta kalmasını sağlayan mekanizma olduğu düşünülmektedir.

2.2.4. Öğrenilmiş Çaresizlik Kuramı

Öğrenilmiş çaresizlik kuramı ile öngörülemezlik arasındaki ilişki, özellikle bireylerin kontrol edilemeyen ve öngörülemeyen ortamlara nasıl tepki verdiklerinin anlaşılmasında önemli bir çalışma alanıdır.

Öğrenilmiş çaresizlik, ilk olarak Seligman tarafından ortaya atılan bir kavramdır ve olayların kontrol edilemez olduğunda organizmanın davranışının sonucunun üzerinde hiçbir etkisinin olmadığını algıladıkları ve bu kontrol edilemezliğin öğrenilme durumunun motivasyonel, bilişsel ve duygusal etkilerinin olduğu, güçsüzlük ve edilgenlik hissine yol açan psikolojik durumu ifade etmek için kullanılır (Maier & Seligman,1976; Maier & Seligman, 2016). Bu durum genellikle kontrol edilemeyen stres faktörlerine tekrar tekrar maruz kalmayla tetiklenir ve bu da durumun doğası, organizmanın ne olursa olsun gelecekteki çabalarının boşuna olacağına dair inançları besleyebilir. Öngörülemezlik, çevrelerini kaotik veya tutarsız olarak algılayan bireyler etkili başa çıkma stratejileri geliştirmekte zorlanabileceğinden, çaresizlik duygularını daha da kötüleştirebilir. Örneğin, Richter ve arkadaşları(2014) öngörülemeyen stres faktörlerine maruz kalmanın, kişinin eylemlerinin boşuna olduğuna dair inancı güçlendirerek, uyarlanabilir tepkileri öğrenmede başarısızlığa yol açabileceğini tartışmaktadır.

Yaş faktörü, öğrenilmiş çaresizlik ve öngörülemezlik arasındaki ilişkide önemli bir rol oynar. Yapılan bir araştırma, özellikle çocuklar ve ergenler olmak üzere daha genç bireylerin öngörülemeyen ortamlara yanıt olarak öğrenilmiş çaresizlik geliştirmeye daha yatkın olabileceğini göstermektedir (Raufelder & Kulakow, 2021).

2.2.5. Duygu Değerlendirme Kuramı

Duygu değerlendirme kuramı, psikolojik araştırmalarda önemli bir yaklaşım olarak, duyguların dış uyaranlara doğrudan verilen tepkilerden değil, bireylerin bu uyaranları nasıl değerlendirdiğinden kaynaklandığını öne sürer. Bu kurama göre, bilişsel süreçlerin duygusal tepkileri belirlemede, özellikle öngörülemezlikle ilişkilendirilmiş bağlamlarda önemli bir oynamaktadır (Lazarus, 1991). Olayların belirsiz veya beklenmedik algılanması olarak tanımlanan öngörülemezlik inançları

duygu değerlendirme süreçlerini ve buna bağlı olarak duygusal deneyimi şekillendirmektedir.

Değerlendirme kuramının temel öncülü, bilişsel değerlendirmelerin duygusal tepkileri anlamada merkezi bir rol oynadığıdır. Lazarus'a (1991) göre duygular, bireysel inançlara ve durumsal bağlamlara göre önemli ölçüde değişebilen olayların öznel değerlendirmesiyle ortaya çıkar. Örneğin, bireyler öngörülemez durumlarla karşılaştıklarında, bilişsel değerlendirmeleri artan kaygıya veya korkuya yol açabilir, çünkü öngörülebilirliğin olmaması tehdit veya tehlike duygusunu tetikleyebilmektedir (Visla vd., 2015).

Sosyal bağlamlarda, öngörülemezliğin değerlendirilmesi empatik tepkileri de etkileyebilir. Wondra ve Ellsworth (2015), başkaları için duygusal deneyimlerin, bu durumların öngörülemezliğinden etkilenebilecek durumlarını nasıl değerlendirdiğimizle şekillendiğini öne sürmektedir. Kişi, bir arkadaşının öngörülemez bir zorlukla karşı karşıya kalmasına tanık olduğunda, durumu tehdit edici olarak değerlendirirse empati hissedebilmekte ve bu da paylaşılan bir duygusal deneyime yol açabilmektedir. Tersine, durum heyecan verici olarak değerlendirilirse, duygusal tepki önemli ölçüde farklı olabilmektedir.

Öngörülemezlik inançları ile duygusal değerlendirmeler arasındaki etkileşim, bireylerin karmaşık sosyal ortamlarda nasıl hareket ettiğini anlamak için çok önemlidir. Belirsiz olarak deneyimlenen durumlarda, bireyler olası sonuçları değerlendirmek için artan bilişsel işleme girebilir ve bu da bir dizi duygusal tepkiye yol açabilir. Örneğin, araştırmalar, çevrelerinde yüksek düzeyde öngörülemezlik algılayan bireylerin olumsuz sonuçlar olasılığıyla boğuşurken artan kaygı ve stres yaşayabileceğini göstermiştir (Jie & Ong, 2023).

Ayrıca, duygu değerlendirme teorisi, duygusal düzenlemenin altında yatan mekanizmaları anlamak için sağlam bir çerçeve sağlar. Öngörülemezlik değerlendirmelerini yönetmede başarılı kişiler, stres ve kaygıyla başa çıkmak için daha donanımlı olabilir. Örneğin, bir durumun yorumunu yeniden çerçevelemeyi içeren bilişsel yeniden değerlendirme stratejileri, öngörülemezliğin olumsuz duygusal etkisini azaltabilir. Bu, bilişsel yeniden değerlendirmeyi kullanan bireylerin öngörülemez durumlarda daha düşük düzeyde kaygı yaşama eğiliminde olduğunu gösteren çalışmaların bulgularıyla uyumludur (Gross, 2015).

Sonuç olarak, öngörülemezlik hakkındaki inançlar, duygusal deneyimlerin altında yatan değerlendirme süreçlerini şekillendirmede önemli bir rol oynar. Bilişsel değerlendirmeler ve duygusal tepkiler arasındaki etkileşim, bireylerin öngörülemez durumlarda nasıl hareket ettiğini ve hem kişisel duygusal deneyimleri hem de sosyal etkileşimleri nasıl etkilediğini anlamak için önemlidir. Araştırmalar değerlendirme teorisinin nüanslarını keşfetmeye devam ettikçe, öngörülemezlik inançlarının duygusal manzarada kritik bir faktör olduğu ve psikolojik araştırma ve uygulamada daha fazla araştırma ve değerlendirmeyi gerektirdiği açıktır.

2.2.6. Öngörülemezlik İnançları İle İlişkili Faktörler

Öngörülemezlik inançları, literatürde oldukça yeni bir araştırma konusu olarak ortaya çıkmaktadır. İlişkili faktörler incelendiğinde çeşitli kavramlara ulaşılmakla birlikte alanyazındaki kısıtlı kaynak sebebiyle bu faktörlerden kontrol ve aile öngörülemezliği incelenecektir.

2.2.6.1.Kontrol. Bireylerin öngörülemezliği nasıl yorumladıklarını ve buna nasıl tepki verdiklerini önemli ölçüde etkileyen şey, kişinin çevresi üzerindeki kontrol algısıdır. Bandura'ya (1997) göre, bireylerin öngörülemez durumları yönetme yetenekleri konusunda inançları şekillendirmede öz yeterliliğin önemli bir rolü bulunmaktadır. Öz yeterlilik düzeyleri yüksek bireyler öngörülemez olayları, stres kaynağı tehditler yerine yönetilmesi gereken zorluklar olarak görmektedirler ve bu da öngörülemezliğin yarattığı kaygıyı azaltmaktadır.

Öngörülemezlik ve kontrol arasındaki ilişkiyi daha iyi kavramak açısından kontrol odağı kavramı önem taşımaktadır. İçsel kontrol odağına sahip bireyler, kendi eylemlerinin sonuçları etkileyebileceklerine inanırlar ve bu da öngörülemezlik inançlarını azaltmaktadır. Ancak bunun aksine dışsal kontrol odağına sahip bireyler, hayatlarının dışsal güçler tarafından yönetildiğini hissetmektedirler, bu da kaygıyı artırıcı öngörülemezlik ilişkilerinin artmasına yol açabilmektedir (Rotter, 1966).

2.2.6.2.Aile Öngörülemezliği. Aile öngörülemezliği, ailevi sorumlulukların yerine getirilmesi ile ilgili davranışlarında ve düzenleyici sistemlerde tutarsızlık olarak tanımlanır (Ross & Hill, 2000). Aile sistemindeki öngörülemezlik düzeyi arttıkça aile rutinlerinde azalma ve ailevi işlevlerde bozulmanın arttığı görülmektedir. Bu davranış tutarsızlıklarına neden olan faktörlerde ebeveynler veya asıl bakım verenler en önemli kaynaklar olarak görülürler.

Aile ortamlarında yaşanan öngörülemezlik, tutarsız iletişim, öngörülemeyen duygusal tepkiler ve değişen destek seviyeleri gibi çeşitli biçimlerde ortaya çıkabilir. Bu tür ortamlar, çocukların dünyanın kaotik olduğu ve insanların güvenilmez olduğu inançlarını içselleştirmesine yol açabilir. Bu içselleştirmenin yaygın bir öngörülemezlik şeması ortaya çıkarabileceği savunulmaktadır ve bu şema, bireylerin ortamlarını doğası gereği istikrarsız ve öngörülemez olarak algıladıkları bir inanç sistemini yaratmaktadır (Szepeswol vd., 2020). Ross ve Mcduff (2007) tarafından yapılan araştırma, çocuklukta yaşanan aile öngörülemezliği deneyimlerinin, daha sonraki yaşamda artan ruh sağlığı sorunları ve risk alma davranışlarıyla bağlantılı olduğunu vurgulamaktadır.

2.3. Sosyal Kaygı Bozukluğu

2.3.1. Sosyal Kaygı Bozukluğu Tanımı

İnsanlar doğaları gereği sosyal varlıklardır ve yaşamları boyunca sosyal etkileşimlere ihtiyaç duyarlar. Ancak, bazı bireyler için bu etkileşimler yoğun bir stres ve endişe kaynağı olabilmektedir. Bu endişe hali sosyal kaygı kavramı olarak ilk kez Janet (1990) tarafından ortaya koyulmuştur. Janet, sosyal anksiyeteyi sosyal çevre veya kişi/kişiler tarafından izleniyorken konuşma, piyano çalma ya da yazı yazma eylemleri gerçekleştirilirken yaşanan korkuyu tanımlamak için kullanmıştır (Heimberg & Richard, 1995; Janet, 1990).

Sosyal kaygı, kişinin sosyal ortamlarda başkaları tarafından değerlendirme korkusu olarak tanımlanmaktadır. Bu kaygının kişinin işlevselliğini bozduğu bir noktaya ulaşması sosyal anksiyete bozukluğu veya sosyal fobi olarak adlandırılır (Morrison & Heimberg, 2013). DSM-5'e kadar "sosyal fobi" olarak tanımlanan bu bozukluk DSM-5 itibarıyla değiştirilip "sosyal anksiyete bozukluğu" adını almış, bu ismin sosyal koşullara dair yaşanan anksiyeteyi daha iyi ifade ettiği belirtilmiştir (Eldoğan, 2018). DSM-5'e göre ise sosyal anksiyete bozukluğu, "kişinin tanımadığı insanlara maruz kaldığı ve başkaları tarafından olası incelemeye maruz kaldığı sosyal veya performans durumlarından belirgin veya sürekli bir korku" olarak tanımlanmaktadır ve bireyin bu korkuya bağlı olarak kızarma, titreme veya terleme durumu yaşayabileceği belirtilmektedir (APA, 2013). Bu sosyal ve performans durumlarına örnek olarak, topluluk önünde konuşma yapmak, yeni insanlarla tanışmak veya kalabalık içerisinde yemek yemek örnek verilmektedir (Heimberg vd., 2014). Ancak bu örnek durumların türlerine ilişkin farklılıklara dair bir fikir birliği sağlanamamıştır ve bazı araştırmacılar bireylerin sosyal kaygı yaşadıkları ortamları

farklı kategorilere ayırmışlardır. Bir grup araştırmacı, sosyal anksiyeteyi yeni ortamlara girme, dikkat odağı olma, grup ile beraber yeme içme gibi resmi olmayan sosyal ortamları göz önünde bulundurarak, bir grup başka araştırmacılar ise topluluk önünde sunum veya konuşma yapma, başkaları tarafından gözlenme gibi durumlarda yaşanan performansa bağlı yaşanan kaygıyı göz önünde bulundurarak kategorilere ayırmışlardır (Eldoğan, 2018). Diğer yapılan araştırmalarda ise sözel performans sergilenen durumlarla sözel olmayan durumların ortaya çıkardığı sosyal anksiyete durumlarının ayrıştırılması gerektiği savunulmuştur (Baker vd., 2002).

Sosyal kaygı sahibi bireyler; başkalarının yanında küçük düşürüleceği veya kendini bir şekilde utanç duyacağı bir pozisyona sokacağına dair yoğun kaygı duyarlar. Bu kaygıdan ötürü başkalarıyla etkileşimde bulunacakları durumlardan olabildiğince kaçınma davranışı sergilerler (Öztürk, 2022). Ayrıca, sosyal kaygı kişinin mesleki yaşamında önemli bir engel teşkil edebilir; iş görüşmeleri, sunumlar ve ekip çalışmaları gibi durumlar sosyal kaygı için tetikleyici olabilir. Sosyal ilişkiler açısından ise, sosyal kaygı bireylerin arkadaşlık kurma ve sürdürme yetilerini sınırlayabilir, bu sınırlama da yalnızlık ve izolasyona yol açabilmektedir (Dilbaz, 2000).

Tablo 1

Sosyal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi) Tanı Kriterleri

A. Bireyin başkaları tarafından olası incelemeye maruz kaldığı bir veya daha fazla sosyal durum hakkında belirgin korku veya kaygı yaşaması. Örnekler arasında sosyal etkileşimler (örneğin yemek yeme veya içme) ve başkalarının önünde performans gösterme (örneğin konuşma yapma) yer alır. Not: Çocuklarda kaygı, sadece yetişkinlerle etkileşimler sırasında değil, akran etkileşimlerinde de ortaya çıkmalıdır.
B. Kişi, olumsuz değerlendirilecek bir şekilde davranacağından veya kaygı belirtileri göstereceğinden korkar (örneğin, aşağılayıcı veya utandırıcı olacak; reddedilmeye yol açacak veya başkalarını rahatsız edecek).
C. Sosyal durumlar neredeyse her zaman korku veya kaygıya neden olur. Not: Çocuklarda bu korku veya kaygı, ağlama, öfke nöbeti, donma, bir başkasına yapışma hali, çekingenlik veya sosyal ortamlarda konuşmada başarısızlık olarak ifade edilebilir.

D. Sosyal durumlardan kaçınma davranışı sergilenir veya kişi yoğun korku veya kaygıyla katlanır.
E. Korku ya da kaygı, sosyal durumun ve sosyokültürel bağlamın oluşturduğu gerçek tehdit ile orantısızdır.
F. Korku, kaygı veya kaçınma kalıcıdır, tipik olarak 6 ay veya daha uzun sürer.
G. Korku, kaygı veya kaçınma klinik açıdan önemli sıkıntıya veya sosyal, mesleki veya işlevselliğin diğer önemli alanlarında bozulmaya neden olur.
H. Korku, kaygı ya da kaçınma bir maddenin (örneğin, kötüye kullanılabilen bir uyuşturucu, bir ilaç) ya da başka bir tıbbi durumun fizyolojik etkilerine bağlanamaz.
I. Korku, kaygı veya kaçınma, panik bozukluğu, beden dismorfik bozukluğu veya otizm spektrum bozukluğu gibi başka bir psikiyatrik bozukluğun belirtileriyle daha iyi açıklanmaz.
J. Başka bir tıbbi durum (örneğin Parkinson hastalığı, obezite, yanık veya yaralanmadan kaynaklanan şekil bozukluğu) mevcutsa, korku, kaygı veya kaçınma açıkça bu durumla alakasızdır veya ölçüsüzdür.

Not. Tablo 1, Amerikan Psikiyatri Birliği (2013, s.327-334) çalışmasından alınmıştır.

2.3.2. Sosyal Kaygı Bozukluğuna Dair Kuramsal Açıklamalar

2.3.2.1. Psikanalitik Yaklaşım. Sosyal kaygı psikanalitik bakış açısından değerlendirildiğinde derin psikolojik çatışmaların ve kaygıların bir tezahürü olarak görülmektedir. Freud (1936), erken dönemlerinde fobileri ve temel mekanizmalarını anlamak üzere sosyal kaygıyla ilgili çalışmalar yapmıştır. Psikanalitik literatür incelendiğinde fobiler, bireyin dış dünya veya kendisini cezalandırma ihtimalinin bulunduğu, sıklıkla saldırganlıkla ilişkilendirilen yasak dürtülerin, bilince çıkma ihtimaline karşı yaşanan anksiyete durumu olarak tanımlanmaktadır (Gabbard, 1994). Freud, sosyal kaygıyı "utangaçlık" ve "toplum içinde utanma" ile ilişkilendirerek, bireyin bilinçdışı çatışmalarından kaynaklanabileceğini savunmuştur (Freud, 1926). Freud'un kaygı üzerine teorileri, sosyal kaygının egonun sosyal beklentiler ve kişilerarası ilişkilerde bulunma mücadelesiyle ilgili çözülmemiş çatışmalardan kaynaklanabileceğini öne sürmektedir (Grecucci vd., 2020).

Psikanalitik yaklaşımda bir diğer önemli bileşen olan bağlanma teorisi, sosyal kaygının kökeni hakkında bilgi vermektedir. Araştırmalar, güvensiz bağlanma stillerine

sahip bireylerin (özellikle kaygı ile karakterize olanlar) sosyal kaygı yaşama olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Mayo-Wilson vd., 2014). Bakım veren kişi ile geliştirilen “nesne ilişkileri”, kişinin dış dünya ile kurduğu etkileşim ve kendi ile ilgili diğer insanları zihinsel şemaları hakkında bilgi verir ve kişi bu bilgiyi içselleştirir (Dilbaz, 2000). Güvensiz bağlanma, olumsuz öz algılara ve sosyal değerlendirmeye karşı artan bir duyarlılığa yol açabilir, çünkü bu bireyler birincil ilişkilerinden kaynaklanan değersizlik veya yetersizlik duygularını içselleştirebilirler (Brumariu vd., 2013). Sonuç olarak, sosyal durumlarda reddedilme veya eleştiri korkusu yoğun kaygıyı tetikleyebilir ve sosyal kaygı döngüsünü sürdüren kaçınma davranışlarına yol açabilir.

Savunma mekanizmalarının rolü, sosyal kaygıyı psikanalitik bir bakış açısıyla anlamakta da önemlidir. Sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireyler kaygılarını yönetmek için kaçınma, rasyonalizasyon veya yansıtma gibi çeşitli savunmalar kullanabilmektedirler. Örneğin, sosyal durumlardan kaçınma, bireylerin korkularıyla yüzleşmesini ve sosyal beceriler geliştirmesini engelleyen uyumsuz bir savunma olarak görülebilir (Frederickson vd., 2018). Bu kaçınma, kişinin kendisi hakkındaki olumsuz inançlarının güçlenmesine ve izolasyon ve yalnızlık duygularının daha da kötüleşmesine yol açabilir ve bozukluğu daha da derinleştirir.

2.3.2.2.Bilişsel Yaklaşım. Bilişsel yaklaşıma göre, bireylerin sahip oldukları düşünce, inanç ve olayları algılama biçimleri sosyal kaygının gelişmesinde önemli rol oynarlar. Bu yaklaşıma göre, sosyal anksiyete bozukluğu, sosyal bağlamlarda kaygı deneyimine katkıda bulunan uyumsuz düşünce kalıpları, bilişsel çarpıtmalar ve işlevsiz inançlardan kaynaklanmaktadır. İnsanların bu deneyimler sonucunda ortaya koydukları otomatik tepkiler incelenerek, olumsuz inançların sosyal kaygıyı tetiklemede etkili olduğu bulunmuştur (Beck & Emery,1985).

Sosyal kaygıya ilişkin bilişsel teoriler, öncelikle Aaron T. Beck'in çalışmalarına ve duygusal bozukluklara ilişkin bilişsel modeline dayanmaktadır. Beck (1985), sosyal kaygısı olan bireylerin genellikle kendileri ve sosyal yetenekleri hakkında olumsuz inançlara sahip olduklarını ve bunun sosyal durumlarda artan kaygıya yol açtığını ileri sürmüştür. Olumsuz otomatik düşünceler, spesifik durumları içeren ve stres veya duygusal gerginlik durumlarında bireyin aklında beliren istemsiz düşünceler olarak tanımlanır (Shahbazirad vd., 2016). Bu inançlar, utanç, reddedilme veya başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkularını içerebilir. Bu olumsuz otomatik

bilişlere sahip bireyler bulundukları ortamda tehlikede olduklarına ve değerlendirildiklerine emin oldukları için göstermeleri gereken sosyal performans ile ilgili gerçek dışı yüksek beklentilere sahiptirler. Bu beklentiyle beraber, kendilerinin sosyal ortamda beğenilmeyen insanlar olduklarına inanırlar (Öztürk, 2014). Felaketleştirme (mümkün olan en kötü sonucu bekleme) ve kişiselleştirme (başkalarının kendine odaklandığına inanma) gibi bilişsel çarpıtmalar, sosyal anksiyete bozukluğu yaşayan bireyler arasında yaygındır ve kaygı semptomlarının görülmesinde katkıda bulunur (Gehtmane-Hofmane & Nīmante, 2015).

Sosyal kaygıya ilişkin bilişsel bakış açısı, çocuklukta gelişen, kişinin kendisi ve dünya hakkında derinlemesine yerleşmiş inançları olan erken dönem uyumsuz şemaların ele alınmasının önemini de vurgular. Erken dönem uyumsuz şemaları, çocukluk döneminde gelişen, kişinin kendisi ve dünya hakkında derinlemesine yerleşmiş inançlarını tanımlamak için kullanılır (Beck, 1967). Erken dönem uyumsuz şemalar genellikle eleştiri, reddedilme veya biçimlendirici yıllarda destek eksikliği gibi olumsuz deneyimlerden kaynaklanır ve bu da bireylerin sosyal etkileşimleri tehdit edici veya yargılayıcı olarak yorumlamalarına yol açabilen bir mercekle oluşturabilir (Shahbazirad vd., 2016). Bu şemalar, bir bireyin sosyal durumlara ilişkin algılarını ve tepkilerini şekillendirerek artan kaygı ve kaçınmaya yol açabilir (Mayo-Wilson vd., 2014).

2.3.2.3. Davranışçı Yaklaşım. Davranışçı modele göre sosyal kaygının gelişmesi için üç faktör bulunmaktadır. Bu faktörler operant koşullanma, gözlemsel öğrenme ve bilgi aktarımı olarak açıklanır (Türkçapar, 1999). Operant koşullanma sosyal kaygının sürdürülmesinde de önemli bir rol oynar. Bireyler kaygı uyandıran durumlardan kaçtığı anda kaçınma davranışları olumsuz şekilde pekiştirilir ve bu da sıkıntıdan anında kurtulmaya yol açar. Bu rahatlama kaçınma davranışını pekiştirir ve bireyin gelecekte benzer durumlardan kaçınmaya devam etme olasılığını artırır (Shahbazirad vd., 2016). Örneğin, kaygı nedeniyle topluluk önünde konuşmaktan kaçınan bir kişi sunumunu iptal ettikten sonra bir rahatlama hissi yaşayabilir ve bu da kaçınma davranışını pekiştirerek gelecekteki konuşma etkinliklerine ilişkin korkusunu artırabilir. Gözlemsel öğrenmede bireyler sosyal ortamda başkasının yaşadığı olumsuz durumu ve/veya kaygılı davranışlarını gözlemleyerek sosyal kaygı geliştirirler. Bu duruma, bir çocuğun sosyal ortamda kaygı gösterdiğine tanık olduğu bir ebeveyn veya akranının davranışlarını taklit etmesi ve daha sonrasında sosyal etkileşimlerin

korkulması gerektiğine dair inancını içselleştirmesi örnek verilebilir (Hignett & Cartwright-Hatton,2008). Bilgi aktarımında ise sosyal durumlar hakkında gözlem ve deneyim yoluyla elde edilen bilgilerin sözel yolla veya tutumlar aracılığıyla tehlikeli olduğunun aktarılması söz konusudur.

Güvenlik davranışları, sosyal kaygıya ilişkin davranışsal bakış açısının bir diğer kritik bileşenidir. Bunlar, göz temasından kaçınmak, konuşmaları prova etmek veya destek için bir arkadaşla güvenmek gibi, bireylerin sosyal durumlarda algılanan tehdidi azaltmak için gerçekleştirdikleri eylemlerdir. Güvenlik davranışları kaygıdan geçici bir rahatlama sağlasa da, genellikle bireylerin sosyal etkileşimlere tam olarak katılmasını ve korkularının yersiz olduğunu öğrenmesini engeller (Boelen & Reijntjes, 2009). Araştırmalar, güvenlik davranışlarına güvenmenin, bireylerin sosyal durumlar hakkındaki olumsuz inançlarını sorgulama fırsatlarını kaçırmaları nedeniyle zamanla daha düşük sosyal performansa ve artan kaygıya yol açabileceğini göstermiştir (Noda vd., 2022).

2.3.3. Sosyal Kaygı Bozukluğunun Epidemiyolojisi

Literatürde sosyal kaygı bozukluğuna dair yapılmış çokça klinik ve saha araştırması bulunmaktadır. Araştırmalar, sosyal anksiyete bozukluğunun yaşam boyu yaygınlığının farklı popülasyonlar ve ortamlar arasında değiştiğini göstermektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde, sosyal anksiyetenin yaklaşık %12,1'lik yaşam boyu yaygınlıkla en yaygın anksiyete bozukluklarından biri olduğunu bildirilmiştir, (Kessler vd., 2012). Assaani ve arkadaşları (2010) tarafında yapılan çalışmada ise sosyal anksiyete dahil olmak üzere anksiyete bozukluklarının yaygınlığının farklı topluluklar arasında önemli oranda değiştiği, sosyal anksiyete yaygınlığının bazı demografik gruplarda %15'e kadar yüksek oranlarda görülebildiği sonucuna ulaşmışlardır (Asnaani vd., 2010). Amerika'da uygulanmış olan, Ulusal Komorbidite Anketi (NCS) ve Ulusal Komorbidite Tekrarlama Anketi (NCS-R)' ne göre sosyal kaygı bozukluğu en sık rastlanan ruhsal bozukluklardan biri olarak yer almaktadır. Yapılan anketlerin sonuçlarına göre sosyal kaygı bozukluğu diğer bozukluklarla birlikte komorbiditesi oldukça yüksektir (Caballo vd., 2008; Stein vd., 2017). Bu bulgu, sosyal kaygıyı nüfusun önemli bir bölümünü etkileyen önemli bir ruh sağlığı sorunu olarak tanımlayan diğer çalışmalarla tutarlıdır. Daha sonra bu iki anketin kültürler arası ,birçok ülkede uygulanacak şekilde genişletilmesiyle oluşturulan Dünya Ruh Sağlığı Anketi (WHMS)' e göre anksiyete bozuklukları diğer ruh sağlığı bozuklukları ile

kıyaslandığında daha yaygın olarak görülmektedir (Stein vd., 2017). Yapılan araştırmalara göre her on kişiden biri sosyal anksiyete bozukluğu tanısı almaktadır (Nikolic, 2020). Bu bozukluk, yalnızlık, iş verimliliğinde azalma, yaşam kalitesinde düşüş, diğer ruhsal bozukluklarla yüksek komorbidite ve ilaç kullanımında artış gibi bireysel ve toplumsal sorunlarla ilişkilidir (Fehm, Beesdo; Jacobi & Fiedler, 2008; Patel vd., 2002).

2.3.3.1.Yaş. Yaş, sosyal anksiyete bozukluğunun yaygınlığı ve görünümünde önemli bir demografik faktör olarak görülmektedir. Sosyal kaygı bozukluğu semptomları tipik olarak erken ergenlik dönemlerinde ortaya çıkmaktadır. Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü Epidemiyolojik Erişim Alanı Programı verilerine göre sosyal kaygı bozukluğunun başlangıç yaşı 15.5 olarak saptanmıştır (Schneier ve ark., 1992). Bu yaştan itibaren bulunduğu gelişim aşaması, artan sosyal etkileşim ve yüksek öz farkındalık ile karakterize edilir dolayısıyla ergenleri sosyal anksiyete karşı daha savunmasız hale getirebilmektedir. Yapılan bir araştırma özellikle 16-29 yaş arasındaki genç bireylerin, daha büyük yaş grubundaki yetişkinlere oranla sosyal kaygı deneyimleme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermiştir (Lim vd., 2022). Sosyal kaygıya sahip çocuklar ve ergenler kendilerini sosyal açıdan dışlanmış olarak görürler ve düşük özsaygıya sahiplerdir (Puklek & Vidmar, 1999). Bireyler yaş aldıkça, sosyal kaygının görülme sıklığı azalma eğilimindedir. Bunun birlikte bazı daha yaşlı yetişkinler, emeklilik ve değişen sosyal roller ile birlikte sosyal kaygı deneyimleyebilmektedirler bu da yetersizlik duygularını ve olumsuz değerlendirme korkularını tetikleyebilmektedir (Zubeidat vd., 2018).

2.3.3.2.Cinsiyet. Sosyal kaygıya ilişkin cinsiyet farklılıkları incelendiğinde yaygınlığı konusunda farklı bulgulara rastlanılmaktadır. Yapılan bazı araştırmalarda kadınlarda sosyal kaygı bozukluğunun daha yaygın olduğu (Caballo vd., 2014 & Blanco vd., 2001), bazı araştırmalarda ise cinsiyete dair bir anlamlı bir farklılık gözlemlendiği bulunmamıştır (McLean vd., 2011).

Sosyal kaygıya bozukluğuna dair yapılan araştırmalar, farklı yaş gruplarında cinsiyete göre sosyal anksiyete bozukluğu görülme sıklığında ve ifade ediliş şeklinde farklılıklar olduğunu göstermektedir. İspanya’ da yapılan bir araştırmaya göre, 14-17 yaş aralığında kız ve erkek bireylerde farklı kaygı semptomları görülmektedir. Araştırmaya göre erkeklerde 14-17 yaş arasında kaygı semptomlarında azalmaya

rastlanırken kızlarda ise 14-15 yaş arasında azalıp 16-17 yaş aralığında kaygı semptomlarında artış görülmüştür (Olivares vd., 1999). Yapılan diğer çalışmalar da sosyal kaygı bozukluğu semptomları gösteren ergenlerin büyük çoğunluğunun kız olduğunu destekler niteliktedir (Otto vd., 2001).

Genç yetişkinlikte, sosyal kaygıdaki cinsiyet farklılıkları devam eder ve kadınlar sosyal durumlarda daha yüksek seviyelerde kaygı bildirmeye devam eder. Araştırmalar, genç kadınların akran kabulü, beden imajı ve sosyal ortamlardaki performansla ilgili sosyal kaygı yaşama olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Merikangas vd., 2003). Bunun tersine, genç erkekler kaygılarını yönetmek için madde kullanımı veya saldırganlık gibi farklı başa çıkma mekanizmaları sergileyebilir ve bu da sosyal kaygının ifadesini maskeleyebilir (Weeks vd., 2010).

Bireyler orta yetişkinliğe geçiş yaptıkça, sosyal kaygıdaki cinsiyet farklılıklarının azaldığı görülmektedir. Bazı çalışmalar, kadınlar hala daha yüksek sosyal kaygı seviyeleri bildirirken, erkeklerin profesyonel ortamlarda sosyal beklentiler ve performansla ilgili artan kaygı yaşayabilmesiyle bu farkın daraldığını öne sürmektedir (Rudaz vd., 2016). Yaşlı yetişkinlikte, sosyal kaygının yaygınlığı her iki cinsiyet için de azalma eğilimindedir, ancak kadınlar özellikle sosyal izolasyon ve sosyal rollerin kaybıyla ilgili olarak erkeklere kıyasla daha yüksek kaygı oranları yaşayabilir (Rudaz vd., 2017).

2.3.3.3.Sosyoekonomik Düzey. Araştırmalar, sosyoekonomik düzeyin (SED) sosyal kaygı yaygınlığında ve deneyiminde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Daha düşük sosyoekonomik geçmişe sahip bireyler genellikle sosyal anksiyete bozukluğu geliştirme açısından daha yüksek risk altında bulunmaktadır. Çalışmalar, daha düşük SED'in sosyal kaygı (Mondin vd., 2013) dahil olmak üzere artan kaygı semptomlarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu ilişki, ruh sağlığı kaynaklarına sınırlı erişim, finansal istikrarsızlıkla ilişkili stres faktörlerine daha fazla maruz kalma ve sosyal izolasyon gibi çeşitli faktörlere bağlı olabileceği düşünülebilir. Düşük SED'li bireyler ekonomik zorluklar nedeniyle artan stres yaşayabilir ve bu da yetersizlik duygularını ve sosyal durumlarda olumsuz değerlendirilme korkusunu artırabilir (Alnasser, 2023).

Dahası, SED'in sosyal kaygı üzerindeki etkisi eğitim ve iş bulma durumu gibi faktörler tarafından etkilenebilmektedir. Daha düşük eğitim seviyelerine sahip bireyler

sosyal etkileşimlerde daha etkin varolabilmek için gereken becerilerden ve güvenden yoksun olabilecekleri için sosyal kaygı yaşama olasılıklarının daha yüksek olabilmektedir. Ek olarak, mesleki hayatta karşılaşılan başarısızlıklar , işsizlik veya iş istikrarsızlığı değersizlik ve sosyal geri çekilme duygularına katkıda bulunabilir ve sosyal kaygıyı daha da derinleştirebilir (Mondin vd., 2013). Bunun aksine, daha yüksek SED'li bireyler genellikle sosyal becerilerini ve başa çıkma mekanizmalarını geliştirebilecek eğitim fırsatlarına ve kaynaklara daha fazla erişebilir ve potansiyel olarak sosyal kaygı geliştirme risklerini azaltabilecekleri görülmektedir(Nunes vd., 2021).

Kültürel faktörler, sosyoekonomik statü ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi daha da karmaşık hale getirir. Sosyal statünün çok değerli olduğu kültürlerde, daha düşük SED geçmişine sahip bireyler daha fazla sosyal ortamlarda daha fazla dışlanmaya maruz kalabilirler ve bu da sosyal durumlarda artan kaygıya yol açabilir (Alnasser, 2023). Tersine, sosyal sınıfların daha az belirgin olduğu toplumlarda, SED'in sosyal kaygı üzerindeki etkisi daha az olabilmektedir, çünkü bireyler zenginlik ve statüyle ilgili toplumsal beklentilere uyma konusunda daha az baskı hissederler (Chu, 2023).

Araştırmalar ayrıca SED ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin farklı yaş gruplarında değişebileceğini göstermiştir. Örneğin, daha düşük SED'e sahip ergenler, artan akran baskısı ve sosyal karşılaştırma nedeniyle daha yüksek seviyelerde sosyal kaygı yaşayabilirler (Fox & Warner, 2016).

2.3.3.4.Kültür. Kültürel bağlam, sosyal anksiyete bozukluğunun yaygınlığını şekillendirmede önemli bir rol oynar. Araştırmalar, grup uyumuna ve sosyal uyuma öncelik veren toplulukçu kültürlerden gelen bireylerin, kişisel başarıyı ve kendini ifade etmeyi vurgulayan bireyci kültürlerden gelen bireylerden farklı şekilde sosyal anksiyete yaşayabileceğini göstermiştir. Örneğin, toplulukçu kültürlerde, uyumlu ilişkileri sürdürme ve sosyal yükümlülükleri yerine getirme konusundaki önem nedeniyle bireyde olumsuz değerlendirme korkusu artabilir (Marques vd., 2011).

Toplulukçu ve bireyci kültürler arasındaki ayrım, sosyal kaygı yaygınlığındaki kültürel farklılıkları anlamak için önemlidir. Birçok Asya, Afrika ve Latin Amerika ülkelerindeki gibi kolektivist kültürler, grup hedeflerine ve karşılıklı bağımlılığa öncelik verir. Bu kültürlerde, sosyal kaygı başkalarını hayal kırıklığına uğratma veya sosyal beklentileri karşılayamama korkusu olarak ortaya çıkabilir (Kibru vd., 2020).

Tersine, Kuzey Amerika ve Batı Avrupa'dakiler gibi bireyci kültürler, kişisel özerkliğe ve kendini ifade etmeye daha çok önem vermektedir. Bu bağlamlarda, sosyal kaygı kişisel performans ve kendilik imajıyla ilgili endişelerle daha yakından ilişkili olabilir (Jefferies vd., 2020).

Fan ve Chang (2015) tarafından yapılan araştırma, kolektivist kültürlerde bireylerin, zihinsel sağlık sorunlarıyla ilgili kültürel damgalanma nedeniyle sosyal kaygı için yardım arama olasılıklarının daha düşük olabileceğini göstermiştir. Bu damgalanma, bu tür toplumlarda yüksek düzeyde sosyal kaygı potansiyeline rağmen, klinik ortamlarda semptomların yeterince bildirilmemesine ve bundan kaynaklı olarak da daha düşük yaygınlık oranlarına yol açabilir (Fan & Chang, 2015).



BÖLÜM 3

3.YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin istatistiksel analizi hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada Adana ilinde üniversite eğitimi gören 18-25 yaş grubundaki öğrencilerin prososyallik düzeyleri, öngörülemezlik inançları düzeyleri ve sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda çalışmada niceliksel araştırma yöntemlerinden ilişkisel araştırma kullanılmıştır. Bu çalışmada hem açıklayıcı hem de tahmin modelleri kullanılmıştır. Açıklayıcı model ile üniversitede eğitim gören geç ergenlik dönemi bireylerinin prososyallik düzeyleri, öngörülemezlik inançları düzeyleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasında ilişkinin ortaya çıkarılması hedeflenmiştir. Tahmin modelinde, üniversite öğrencisi geç ergen bireylerin öngörülemezlik inançları ve prososyallik düzeylerinin sosyal kaygı üzerindeki yordayıcı rolleri incelenmiştir. Bu amaçla iki aşamalı bir çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırma evrenini Adana ilinde 18-25 yaş aralığı üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Adana ilinde 18-25 yaş üniversite öğrencisi 220 kişi oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerine “Katılımcı Bilgi Formu” ile ulaşılmıştır. Prososyallik düzeylerini ölçmek amacıyla “Yetişkin Prososyallik Ölçeği” , öngörülemezlik inançlarını ölçmek için “Öngörülemezlik İnançları Ölçeği” , sosyal kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla “Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına yönelik bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

3.3.1. Katılımcı Bilgi Formu

Araştırmanın örneklem grubunda yer alan katılımcılardan, çalışmada kullanılacak değişkenlerin tespit edilmesi amacıyla, araştırmacı tarafından yapılan literatür taraması sonucunda geliştirilen ve katılımcıların demografik özellikleri

hakkında bilgi almayı amaçlayan formdur. Katılımcı Bilgi Formu'nda; yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzeylere ilişkin toplam 3 soru yer almaktadır.

3.3.2.Yetişkin Prososyallik Ölçeği

Yetişkin Prososyallik Ölçeği (YPÖ), Caprara, Steca, Zelli ve Capanna tarafından 2005 yılında geliştirilmiştir. Ölçek toplam 16 maddeden oluşup tek boyutlu 7'li likert tipi öz bildirim ölçeğidir. Ölçek puanları "1: Hiçbir zaman - 7: Her zaman" şeklinde kodlanmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamakta toplam puan 16-80 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek prososyallik düzeyleri ile ilişkilendirilmektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Bağcı ve Öztürk-Samur tarafından 2016 yılında yapılmıştır. Ölçek Türkiye örneklemine kullanım için geçerli ve güvenilir bulunmuştur. Güvenilirlik açısından ise iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach alfa değeri 0.89 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Öngörülemezlik İnançları Ölçeği

Öngörülemezlik İnançları Ölçeği (ÖİÖ), Ross, Short ve Garofano tarafından 2016 yılında geliştirilmiştir. Ölçek 6'lı likert tipinde 16 madde ve 3 alt boyut (kendi, insanlar, dünya) içermektedir. 'Kendi' alt boyutu, kişinin kendisini ve içerisinde yaşadığı hayatı ne kadar öngörülemez gördüğünü belirlemek amacıyla kullanılmakta ve 6 madde içermektedir. 'İnsanlar' alt boyutu, kişinin kendi dışında başka insanları ne kadar öngörülemez gördüğünü belirlemek amacıyla kullanılmaktadır ve 5 madde içermektedir. 'Dünya' alt ölçeği ise, kişinin içerisinde yaşadığı dünya ve hayatı ne kadar öngörülemez gördüğünü belirlemek amacıyla kullanılmaktadır ve 5 madde içermektedir. Ölçek, 6'lı Likert tipi (1:Kesinlikle katılmıyorum, 6: Kesinlikle katılıyorum) şeklinde kodlanmaktadır. Alt boyutlar için Cronbach Alfa değerleri sırasıyla .86, .89 ve .87 olarak hesaplanmıştır. Yüksek ölçek toplam puanları, yüksek öngörülemezlik inançları ile ilişkilendirilir.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Oktay ve Dağ tarafından 2023 yılında yapılmıştır. Ölçek Türkiye örnekleminde kullanım için geçerli ve güvenilir bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında alt boyutlar ile test- tekrar test güvenilirlik katsayıları sırasıyla .86, .80 , .78 ve .87 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin birleşen geçerliği analizlerinde Kısa Semptom Envanteri ve Geçmişe Dönük Aile Öngörülemezliği Ölçeği dış ölçüt olarak kullanılmıştır ve Öngörülemezlik İnançları toplam puanı ile Geçmişe Dönük Aile

Öngörülemezliği Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri'nin tüm alt puanları ve toplam puanları ile pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

3.3.4. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ), sosyal kaygıyı ve sosyal kaçınmayı ölçmek amacıyla Liebowitz tarafından 1987 yılında geliştirilmiş, Heimberg ve arkadaşları tarafından 1999 tarafından psikometrik özellikleri ele alınmıştır. Ölçek 4'lü likert tipinde 24 madde 2 alt boyuttan (kaygı, kaçınma) oluşmaktadır. Ölçek puanları “Korku/Kaygı (0 = Yok, 1 = Hafif, 2 = Orta, 3 = Şiddetli) ve Kaçınma (0 = Asla, 1 = Ara Sıra, 2 = Sıkça, 3 = Genellikle)” olarak kodlanarak ayrı puanlanmaktadır. Genel toplam puan, toplam kaygı puanı ve toplam kaçınma puanının toplanması ile elde edilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek kaygı düzeyi semptom düzeyleri ile ilişkilendirilmektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Soykan, Özgüven ve Gençöz tarafından 2003 yılında gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe güvenirlik ve geçerlik değerleri güvenirliğin .96 ve test-tekrar test güvenirliğinin .97 ve iç tutarlık güvenirliğinin .98 olduğu hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenirlik analizleri için üç katsayı hesaplanmıştır.

Puanlayıcılar arası güvenirlik katsayısı kaygı-korku alt ölçeği için .96, kaçınma için olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin birleşen ve ayırt edici geçerlik analizlerinde Beck Kaygı Envanteri (BKE) kullanılmış, sosyal kaygı bozukluğunu diğer kaygı bozuklukları ile istatistiksel olarak anlamlı şekilde ayırt ettiği gözlemlenmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Bu çalışma Kasım 2024 – Şubat 2025 tarihleri arasında online olarak yürütülmüştür. Verilerin toplanmasında ölçekler katılımcılara (Whatsapp, LinkedIn, Instagram vb.) sosyal ağlar aracılığı ile iletilmiştir.

Katılımcılar çalışmaya gönüllü olarak katılım göstermişlerdir. Ulaşılan 18-25 yaş arası üniversite öğrencisi katılımcılar araştırmaya katılmayı kabul etmişlerdir. Bu araştırmanın yürütülebilmesi için Çağ Üniversitesi etik kurulundan gerekli izinler alınmıştır.

3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi

Verilen analizi Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 26.0 Statistics Paket Programı aracılığı ile analiz edilmiştir. Üniversite öğrencisi geç ergenlik dönemi

bireylerinin sosyo-demografik özellikleri, tanımlayıcı istatistikler aracılığıyla sayı ve yüzde olarak ifade edilmiştir. Üniversite öğrencisi ergen bireylere uygulanan Yetişkin Prososyallik Ölçeği (YPÖ), Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ), Öngörülemezlik İnançları Ölçeği (ÖİÖ) ve alt boyut puanlarının normal dağılıma uygunluğu çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanarak değerlendirilmiştir. Ayrıca kullanılan ölçeklerin güvenilirlik katsayıları raporlanmıştır. Normallik varsayımı sağlandığında, üniversite öğrencisi geç ergenlik dönemi bireylerinin demografik özellikleri ile ölçek puanları arasındaki ilişkinin incelenmesinde bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü ANOVA testleri kullanılmıştır. ANOVA testi sonucunda gruplar arası anlamlı fark olduğu durumlar farklılık olan gruplar arasındaki farklılığı tespit etmek içinde Post Hoc Testleri kullanılmıştır. Korelasyon analizinde Pearson ve Spearman testi ile ölçek ve alt ölçek faktörleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Korelasyon katsayısı .00-.30 arası düşük, .30-.70 arası orta .7-1 arası ise yüksek düzeyde ilişkili olarak değerlendirilmiştir (Büyüköztürk, 2020). Geç ergenlik dönemi üniversite öğrencisi bireylerin sosyal kaygı düzeyleri ve öngörülemezlik inançlarının prososyallikleri üzerindeki etkisine yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Çalışmada yapılan tüm analizlerde anlamlılık düzeyleri olarak .05 ve .01 dikkate alınmıştır.

BÖLÜM 4

4.BULGULAR

Bu bölümde, yapılan istatistiksel analizlerin bulgularına dayanarak 220 katılımcıdan elde edilen verilerin istatistiksel analizleri ve bulguları sunulmaktadır. Çalışmanın amacı geç ergenlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin öngörülemezlik inançları ve prososyallik düzeylerinin sosyal kaygı üzerindeki yordayıcı rolünü incelemektir. Bu amaç doğrultusunda ilk olarak katılımcılara ait demografik bulgular ve bu bulguların dağılımı verilmiştir. Sonrasında ise kullanılan ölçeklere dair betimsel analizler ve güvenilirlik analizi sunulmuştur. Daha sonrasında ölçeklerden alınan puanlar ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Çalışmada ele alınan değişkenlerin birbirleri arasındaki ilişkiye yönelik yapılan korelasyon analizinin sonuçlarına yer verilmiştir. Son kısımda öngörülemezlik inançları ve prososyallik düzeylerinin sosyal kaygı üzerindeki yordayıcı rolüne yönelik yapılan iki aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi bulguları sunulmuştur.

4.1. Katılımcıların Demografik Bulguları

Yapılan araştırmada, katılımcıların demografik özelliklerini incelemek adına yaş, cinsiyet ve sosyo-ekonomik durum ile ilgili sorular sorulmuştur. Bu sorulara ilişkin dağılımlar Tablo 2’de belirtilmiştir.

Tablo 2

Katılımcıların Demografik Özellikleri

		<i>n</i>	<i>%</i>
Yaş	18	7	3,2
	19	5	2,3
	20	20	9,1
	21	48	21,8
	22	53	24,1
	23	47	21,4
	24	21	9,5

	25	19	8,6
Cinsiyet	Kadın	168	76,4
	Erkek	52	23,6
Sosyo-Ekonomik Durum	Alt	17	7,7
	Alt-Orta	21	9,5
	Orta	123	55,9
	Orta-Üst	55	25
	Üst	4	1,8

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların %3,2'si 18 yaşında, %2,3'ü 19 yaşında, %9,1'i 20 yaşında, %21,8'i 21 yaşında, %24,1'i 22 yaşında, %21,4'ü 23 yaşında, 9,5'i 24 yaşında ve %8,6'sı 25 yaşındadır. Katılımcıların %76,4'ü kadınlardan, %23,6'sı erkeklerden oluşmaktadır. Sosyoekonomik durum incelendiğinde katılımcıların %7,7'si alt, %9,5'i alt-orta, %55,9'u orta, %25'i orta-üst ve %1,8'i üst gelir sınıfına mensuptur.

4.2. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarının Betimsel Özellikleri

Araştırmada katılımcıların sosyal kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla kaçınma düzeyi ve kaygı düzeyi alt başlıklarında 24, prososyallik düzeyini 16, öngörülemezlik inançlarını 16 madde ile ölçmeyi hedefleyen üç ölçek kullanılmıştır. Kullanılan ölçeklere ilişkin ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri ve Cronbach alpha değeri Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

Ölçeklerin Normallik Varsayımı ve Güvenilirlik Analizi

		N	$\bar{x}$	SS	Çarpıklık	Basıklık	α
Yetişkin Prososyallik Ölçeği		220	61.85	8.71	-.25	-.02	.89
Öngörülemezlik Ölçeği	İnançları	220	67.59	11.26	-.31	.57	.79
Kendi Alt Boyutu		220	21.52	4.51	.05	.18	.74

İnsanlar Alt Boyutu	220	21.86	5.57	-.36	-.47	.85
Dünya Alt Boyutu	220	24.26	4.88	-.84	.35	.82
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	220	46.65	26.89	.82	.51	.96
Kaygı Alt Boyutu	220	21.47	12.37	.84	.61	.94
Kaçınma Alt Boyutu	220	22.17	13.21	.80	.42	.93

Tablo 3'te ölçeklere dair betimleyici istatistik sonuçlarına göre ortalama, standart sapma verileri, normallik varsayımı ve güvenilirlik analizlerine göre çarpıklık-basıklık (skewness, kurtosis) ve Cronbach Alpha (α) katsayıları yer almaktadır. Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde -2 ve +2 değerleri aralığında olması verilerin normal dağılım sergilediğini göstermektedir. Bu hesaplamalar sonucunda parametrik testler kullanılmıştır. Literatüre göre, Cronbach Alpha katsayısı 0,60'a eşit veya büyük ve 0,80'den küçük ise ölçek güvenilir, 0,80'e eşit veya büyük ve 1'den küçük ise ölçek yüksek güvenilir olarak kabul edilmektedir (Kılıç, 2016). Güvenilirlik analizlerinden elde edilen Cronbach Alfa (α) katsayıları .74 ile .96 arasında bulunmuştur. Bu veriler ışığında kullanılan araştırma araçlarının güvenilir ölçme araçları olduğu görülmüştür. Çarpıklık ve basıklık incelendiğinde ölçeklerin toplam puanlarının ve alt ölçeklerin normal dağılım gösterdiği görülmektedir.

4.3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların prososyallik düzeyleri, öngörülemezlik inançları ve sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzey açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi ve ANOVA testi uygulanmıştır.

4.3.1. Cinsiyet

Prososyallik düzeyi, öngörülemezlik inançları ve sosyal kaygı düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testinin sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4*Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi*

Ölçek	Grup	N	$\bar{x}$	SS	t	SD	p
Yetişkin Prososyallik Ölçeği	Kadın	168	3.91	.529	2.304	218	.022*
	Erkek	52	3.71	.571			
Öngörülemezlik İnançları Ölçeği	Kadın	168	4.22	.690	-.279	218	.780
	Erkek	52	4.25	.764			
Kendi Alt Boyutu	Kadın	168	3.56	.709	-1.050	218	.295
	Erkek	52	3.69	.873			
İnsanlar Alt Boyutu	Kadın	168	4.35	1.144	-.429	218	.668
	Erkek	52	4.43	1.025			
Dünya Alt Boyutu	Kadın	168	4.89	.953	.815	218	.416
	Erkek	52	4.76	1.06			
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	Kadın	168	1.04	.558	3.398	218	.001*
	Erkek	52	.75	.510			
Kaygı Alt Boyutu	Kadın	168	1.10	.589	3.899	218	.000*
	Erkek	52	.75	.515			
Kaçınma Alt Boyutu	Kadın	168	.98	.549	2.742	218	.007
	Erkek	52	.74	.520			

*p<0,05

Tablo 4 incelendiğinde cinsiyet değişkeni gruplarına göre prososyallik düzeyi değişkeni anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir. Kadınların prososyallik düzeyi ortalaması, erkeklerin prososyallik düzeyi ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür ($p=.022$).

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre öngörülemezlik inançları toplamı ($p=.780$) , kendi alt boyutu ($p=.295$), insanlar alt boyutu ($p=.668$), ve dünya alt boyutu ($p=.416$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir.

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre sosyal kaygı düzeyi değişkeni anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=.001$). Kadınların sosyal kaygı düzeyi ortalaması, erkeklerin sosyal kaygı düzeyi ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Kaygı alt boyutu değişkeni anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=.000$). Kadınların kaygı alt boyutu ortalaması, erkeklerin kaygı alt boyutu ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Kaçınma alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=.007$).

4.3.2. Sosyoekonomik Düzey

Prososyallik düzeyi, öngörülemezlik inançları ve sosyal kaygı düzeyinin sosyoekonomik düzeye göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü ANOVA analizi sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5

Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Tek Yönlü ANOVA Analizi

		Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F	p	Post- Hoc
Yetişkin Prososyallik Ölçeği	G.Arası	396.251	4	99.063	1.314	.266	-
	G.İçi	16213.799	215	75.413			
	Toplam	16610,050	219				
Öngörülemezlik İnançları Ölçeği	G.Arası	861.899	4	215.475	1.722	.146	-
	G.İçi	26780.932	215	125.145			
	Toplam	27642.831	219				

Kendi Alt Boyutu	G.Arası	154.299	4	38.575	1.932	.106	-
	G.İçi	4292.587	215	19.966			
	Toplam	4446.886	219				
İnsanlar Alt Boyutu	G.Arası	251.513	4	62.878	2.063	.087	-
	G.İçi	6552.396	215	30.476			
	Toplam	6803.909	219				
Dünya Alt Boyutu	G.Arası	45.321	4	11.330	.470	.757	-
	G.İçi	5155.319	215	24.090			
	Toplam	5200.639	219				
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	G.Arası	4807.904	4	1201.976	1.682	.155	-
	G.İçi	153640.441	215	714.607			
	Toplam	158448.345	219				
Kaygı Alt Ölçeği	G.Arası	1008.706	4	252.177	1.667	.159	-
	G.İçi	32522.130	215	151.266			
	Toplam	33530.836	219				
Kaçınma Alt Ölçeği	G.Arası	1194.343	4	298.586	1.733	.144	-
	G.İçi	37035.093	215	172.256			
	Toplam	38229.436	219				

Tablo 5 incelendiğinde Yetişkin Prososyallik Ölçeği, Öngörülemezlik İnançları Ölçeği, kendi alt boyutu, insanlar alt boyutu, dünya alt boyutu, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, kaygı alt boyutu, kaçınma alt boyutu ile sosyoekonomik düzey arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$).

4. 4. Değişkenler Arasındaki İlişkiler: Korelasyon Analizi Bulguları

Katılımcıların yaş, prososyallik düzeyleri, öngörülemezlik inançları ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri belirleyebilmek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmış olup, korelasyon katsayıları Tablo 6'de sunulmuştur.

Tablo 6*Değişkenler Arasındaki Korelasyon İlişkileri*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Yaş	1								
Yetişkin Prososyallik Ölçeği	-.119 .079	1							
Öngörülemezlik İnançları Ölçeği	-.100 .142	-.061 .373	1						
Kendi Alt Boyutu	-.149* .028	-.052 .445	.631** .000	1					
İnsanlar Alt Boyutu	-.069 .308	-.033 .631	.819** .000	.253** .000	1				
Dünya Alt Boyutu	-.027 .688	-.064 .349	.791** .000	.254** .000	.517** .000	1			
Leibowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	-.124 .066	-.080 .235	.287** .000	.247** .000	.192** .004	.197** .003	1		
Kaygı Alt Boyutu	-.107 .115	-.053 .430	.261** .000	.225** .001	.163* .016	.194** .004	.977** .000	1	

Kaçınma Alt Boyutu	-.138*	-.107	.288**	.258**	.190**	.191**	.981**	.924**	1
	.040	.113	.000	.000	.005	.005	.000	.000	

**p<.01, *p<.05

Tablo 6 incelendiğinde yaş ile kendi alt boyutu arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede ($r=-.149, p=.028$) ve kaçınma alt boyutu arasında negatif yönlü zayıf seviyede ($r=-.138, p=.040$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Öngörülemezlik inançları ile sosyal kaygı düzeyi arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede ($r=.287, p=.000$), kaygı alt boyutu ile arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede ($r=.261, p=.000$) ve kaçınma alt boyutu ile arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede ($r=.288, p=.000$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kendi alt boyutu ile sosyal kaygı düzeyi arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede ($r=.247, p=.000$), kaygı alt boyutu ile pozitif yönlü ve güçlü seviyede ($r=.225, p=.001$), kaçınma alt boyutu ile arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede ($r=.258, p=.000$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

İnsanlar alt boyutu ile sosyal kaygı düzeyi arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede ($r=.192, p=.004$), kaygı alt boyutu ile arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede ($r=.163, p=.016$), kaçınma alt boyutu ile arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede ($r=.190, p=.005$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Dünya alt boyutu ile sosyal kaygı düzeyi arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede ($r=.197, p=.003$), kaygı alt boyutu ile arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede ($r=.194, p=.004$), kaçınma alt boyutu ile arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede ($r=.191, p=.005$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

4.5. Prososyallik Düzeyi, Öngörülemezlik İnançları ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkiler

Katılımcıların öngörülemezlik inançları ve prososyallik düzeyleri değişkenlerinin sosyal kaygı düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisi Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile incelenmiştir.

Tablo 7

Sosyal Kaygının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Std. Hata	β	t	p	VIF	Tolerans
(Sabit)	0.537	10.630	—	0.051	.960	—	—

Öngörülemezlik 0.684 0.155 .287 4.412 .000 1.000 1.000

İnançları

Not. $R = .287$ $R^2 = .082$, $F(1,217) = 19.464$

Tablo 7’ de, öngörülemezlik inançlarının sosyal kaygı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Analiz sonucunda oluşturulan modelin anlamlı olduğu görülmüştür ($F(1, 217) = 19.464$, $p < .001$). Modelin açıklayıcılık düzeyi, sosyal kaygı değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %8.2’sini açıkladığını göstermektedir ($R^2 = .082$). Bu sonuç, öngörülemezlik inançlarının sosyal kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğunu ortaya koymaktadır. Regresyon katsayısı incelendiğinde, öngörülemezlik inançlarının sosyal kaygının pozitif ve anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($B = 0.684$, $\beta = .287$, $t = 4.412$, $p < .001$). Bu bulgu, öngörülemezlik inançlarında meydana gelen bir birimlik artışın sosyal kaygı puanında 0.684 birimlik bir artışa neden olduğunu göstermektedir.

Tablo 8

Sosyal Kaygının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları Model 2

Değişken	B	Std. Hata	β	t	p	VIF	Tolerans
(Sabit)	14.231	16.836	—	0.845	.399	—	—
Öngörülemezlik	0.675	0.155	.283	4.341	.000	1.004	.996
Prososyallik	-0.211	0.201	-.068	-1.049	.295	1.004	.996

Not. $R = .295$, $R^2 = .087$, $F(2, 216) = 10.322$

Tablo 8 incelendiğinde, prososyallik değişkeninin sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı bulunmuştur ($B = -0.211$, $\beta = -.068$, $t = -1.049$, $p = .295$). Bu durum, bireylerin prososyal davranış eğilimlerinin sosyal kaygı düzeyleriyle doğrudan anlamlı bir ilişki göstermediğini ortaya koymaktadır.

BÖLÜM 5

5.TARTIŞMA

Yapılan araştırma kapsamında öncelikle prososyallik düzeyinin, öngörülemezlik inançlarının ve sosyal kaygı düzeyinin sosyodemografik değişkenler ile olan ilişkisi ele alınmıştır. Daha sonrasında prososyal davranış, öngörülemezlik inançları ve sosyal kaygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Son olarak sosyal kaygının prososyal davranışlar üzerindeki etkisinde öngörülemezlik inançlarının aracı rolüne ilişkin bulgular ele alınmıştır. Araştırma bulgularının değerlendirilmesinden sonra araştırmanın sonuçlarına ilişkin genel bilgiler, sınırlılıklara dair değerlendirmeler ve gelecek çalışmalara ilişkin önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sosyodemografik Özelliklerin Prososyallik Düzeyi ile İlişkisi

Bu kısımda prososyal davranışın, öngörülemezlik inançlarının ve sosyal kaygının sosyodemografik değişkenler ile ilişkisi ilgili literatür kapsamında tartışılmıştır.

5.1.1. Cinsiyetin Prososyallik Düzeyi ile İlişkisi

Araştırma kapsamında yapılan analizlerin sonuçlarına göre prososyallik düzeylerinin cinsiyet açısından farklılaştığı, yaş ve gelir düzeyi açısından farklılaşmadığı görülmüştür.

Literatür incelendiğinde prososyallik davranışın cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğine dair farklı bulgulara rastlanmaktadır. Bazı çalışmalar kadınların daha prososyal olduğunu gösterirken, birtakım başka çalışmalar incelendiğinde erkeklerin daha fazla kalabalık alanlarda kadınlara oranla daha fazla prososyal olduğu bulgularına ulaşılmaktadır (Eagly, 2009 ; Mestre vd., 2015 ;Li & Zhang, 2022). Prososyallik ve cinsiyet farklılıkları arasındaki çelişen sonuçlar araştırmacılar tarafından bağlam açısından ele alınmıştır (Olsson vd., 2021). Bazı durumlar kadınlarda daha fazla prososyal davranışlar ortaya çıkarırken, başka bazı durumlar da erkeklerde daha fazla prososyal davranış ortaya çıkarmaktadır. Balliet ve arkadaşları (2011) bu farklı durumlara, aynı cinsiyetten bir kişiye yardım etmek veya karşı cinsiyetten birine yardım etmek olarak örnek vermiştir.

Cinsiyet farklılıkları ve prososyallik arasındaki ilişki, gelişim aşamaları, sosyal bağlamlar ve kültür başlıkları altında incelenerek önemli bir araştırma konusu olmuştur.

Literatür çalışmalarında önemli bir kısım gelişimsel olarak kritik bir dönem olan ergenlik döneminde prososyal dönemde bir artış olduğunu, ergenlik dönemi sürecinde yaşla beraber bu prososyal davranışın artan bir farklılaşmaya yol açtığını ve kadınların erkeklere oranla daha fazla prososyal davranış sergilediğini göstermektedir. Mevcut çalışmanın bulguları prososyallik ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, kadınların erkeklere oranla daha fazla prososyallik gösterme eğiliminde olduğunu göstermektedir.

Üniversite öğrencileri arasında prososyal davranışlardaki cinsiyet farklılıklarının araştırılması son yıllarda önemli bir ilgi alanı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu yaş grubundaki prososyallikteki cinsiyet farklılıklarına ilişkin bulgular çeşitlidir; bazı çalışmalar önemli farklılıklar gösterirken diğerleri minimal veya hiç farklılık olduğunu ileri sürmektedir. Erkekler ve kadınların prososyal davranışlara eğilimlerini etkileyen faktörler ve bu faktörlerin etkileşimleri araştırılmıştır. Yapılan araştırmalar kadın öğrencilerin, erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek düzeyde prososyal davranış sergileme eğiliminde olduğunu göstermektedir (Shafique,2024). Shafique' e göre (2024), kadın ve erkek öğrencilerin düzenli olarak etkileşimde bulunduğu karma eğitim alanları empati ve prososyal davranışların kadınlar arasında daha belirgin olduğu bir ortamı teşvik edebilmektedir. Graaff ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışma, bu fikri daha da destekleyerek, erkeklerin genellikle kadınlara kıyasla daha düşük seviyelerde prososyal davranış gösterdiğini ve bunun toplumsal normlar ve cinsiyet rollerini çevreleyen beklentilerden etkilenebileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak, kadın üniversite öğrencilerinin genellikle erkek akranlarından daha yüksek düzeyde sosyal davranış sergilediğini gösteren yaygın bir eğilim olsa da, ilişkide nüanslar bulunmaktadır ve sosyalleşme, bağlam ve incelenen belirli sosyal davranış türleri gibi çeşitli faktörlerden etkilenir.

5.1.2. Yaşın Prososyallik Düzeyi ile İlişkisi

Mevcut araştırmada yaş değişkeninin prososyallik düzeyi ile anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Literatürde konuyla ilişkili, çalışmanın bulgularını destekleyen üniversite öğrencilerinde yaş ve prososyallik düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar bulunmaktadır (Korndörfer vd., 2015; Xue vd., 2022). Dewi (2018), üniversite öğrencileri arasında farklı yaş gruplarında prososyallik düzeyi arasında

önemli bir fark olmadığını öne sürmektedir. Yaşın, prososyal eğilimleri arttırdığı fikrine karşı çıkararak, diğer faktörlerin bu davranışları şekillendirmede daha kritik bir rol oynayabileceğini öne sürmektedir. Buna benzer olarak Martinez ve Castrillo tarafından üniversite öğrencileri arasında yapılan çalışma çeşitli yaş grupları arasında prososyallik düzeyinde hiçbir fark olmadığını, bu tür davranışların yaştan bağımsız olarak öğrencilerde hali hazırda mevcut olabileceğini vurgulamışlardır. Buna ek olarak Durrani'nin (2023) çalışması empati ve prososyallik düzeyinin sıklıkla birlikte artış göstermelerine rağmen, 18-30 yaş arası üniversite öğrencilerinde daha büyük yaş gruplarına oranla daha düşük seviyelerde prososyallik düzeyiyle karşılaşıldığını göstermiştir.

5.1.3.Sosyoekonomik Düzeyin Prososyallik Düzeyi ile İlişkisi

Mevcut araştırmada sosyoekonomik düzey değişkeninin prososyallik düzeyi ile anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Literatür incelendiğinde sosyoekonomik düzey ve prososyallik düzeyi arasındaki ilişkinin karmaşık ve çok yönlü olduğu, çeşitli çalışmaların zıt bulgular sunduğu görülmektedir. Moya ve Alcaniz-Colomer (2023) tarafından yapılan bir araştırma, sosyoekonomik düzey ve prososyal davranış arasında U şeklinde bir ilişki olduğunu, düşük ve yüksek gelirli bireylerin orta gelir grubuna kıyasla daha yüksek düzeyde prososyal davranış sergileyebileceğini öne sürmüşlerdir. Bunun sebebinin ise düşük sosyoekonomik düzeyin paylaşılan ortak zorluk deneyimleri nedeniyle fedakârlığı teşvik ederken, yüksek sosyoekonomik düzeydeki bireylerin kaynaklara ve sosyal katılım fırsatlarına daha fazla erişimleri olması nedeniyle prososyal davranışlarda bulunabilecekleri olması düşünülmektedir. Bu ikilik durumu, sosyoekonomik düzey ile prososyal davranış arasındaki ilişkinin doğrusal olmadığını, bireysel ve/veya toplumsal bağlama göre önemli ölçüde değişebileceğini vurgulamaktadır.

5.2. Demografik Özelliklerin Öngörülemezlik İnançları ile İlişkisi

Mevcut araştırmada öngörülemezlik inançları kendi alt boyutu ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sosyoekonomik düzey ve cinsiyet değişkenleri incelendiğinde anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır.

Yaş ile öngörülemezlik inançları arasındaki ilişkiye inceleyen çalışmalar incelendiğinde öngörülemezlik inançları ile yaş arasındaki ilişkinin karmaşık ve çok yönlü olduğu görülmektedir. Oktay ve Dağ (2024), öngörülemezliğe ilişkin inançların

gelişimsel deneyimlerden kaynaklandığını ve daha genç bireylerin bu inançları içselleştirebileceğini, bunun sonucunda ise artan duygusal düzensizlik ve kaygıyla ilişkili semptomların ortaya çıkabileceğini öne sürmüştür.

Yapılan araştırmalara göre cinsiyet değişkeni ile öngörülemezlik inançları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır (Ross vd., 2016; Dickerson, 2019). Ancak Ross ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan araştırma kadınların toplumsal baskılar ve beklentiler nedeniyle öngörülemezliğe dair daha güçlü inançlar gösterebileceği yönündedir.

Sosyoekonomik düzey ile öngörülemezlik inançları ilişkisini inceleyen araştırmalara göre, düşük sosyoekonomik düzey geçmişine sahip bireylerin kaynaklara sınırlı erişim gibi daha fazla çevresel öngörülemezliğe maruz kalacakları düşünülmektedir. Bu durum güvensizlikle karakterize edilmiş bir dünya görüşü ve öngörülemezlik inançlarının gelişebilmesine yol açabilmektedir (Szepsenwol vd., 2020). Ancak Piff ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan araştırma, daha yüksek sosyoekonomik düzeyin her zaman düşük öngörülemezlik düzeyleri ile ilişkili olmadığını göstermektedir. Sosyal statüyü koruma, toplumsal beklentileri karşılama ve özellikle sosyal hiyerarşilerin vurgulandığı rekabetçi ortamlarda bulunma öngörülemezliği arttırabilmektedir.

5.3. Sosyodemografik Özelliklerin Sosyal Kaygı Düzeyi ile İlişkisi

5.3.1. Cinsiyetin Sosyal Kaygı ile İlişkisi

Mevcut çalışmada cinsiyet ve sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Toplam sosyal kaygı düzeyi puanları ve kaygı alt boyutu puanları kadınlarda daha yüksek bulunmuştur. Ancak kaçınma alt boyutu incelendiğinde cinsiyet ile anlamlı bir farklılaşmaya rastlanılmamıştır.

Literatür incelendiğinde genel olarak kadınların erkeklere oranla yüksek kaygı düzeyleri bildirdiği görülmekle birlikte, bağlama göre değiştiği bildirilmektedir (Asher & Aderka, 2018; Alsudais vd., 2022; Tsilingiri & Simons, 2019). Literatürdeki temel bulgulardan biri kadınların sosyal anksiyete semptomlarını bildirme olasılığının erkeklerden daha yüksek olduğu şeklindedir. Ayrıca, Tsilingiri ve Simos (2019), kız ergenlerin daha yüksek sosyal kaygı düzeyleri bildirmelerine rağmen, bu farkın örneklemelerinde istatistiksel olarak anlamlı olmadığını, cinsiyet farklılıklarının gelişim aşamalarına göre değişebileceğini gösterdiğini vurgulamaktadırlar.

Ergenliğin sosyal semptomları üzerindeki etkisinin araştırılması amacıyla Deardoff ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan çalışma geç ergenlik döneminin özellikle kızlarda artan sosyal kaygı semptomlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Yapılan araştırmalara göre sosyal kaygıya verilen fizyolojik tepkiler de cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Alvares ve arkadaşları (2013), sosyal kaygı bozukluğu olan kadınların kalp atış hızı değişkenliğinin azaldığını ve bunun da artan stres tepkilerinin göstergesi olduğunu bulmuşlardır. Bu fizyolojik kanıt, kadınların vücutlarının sosyal stres faktörlerine daha güçlü tepki vermesi nedeniyle sosyal kaygıyı erkeklerden daha yoğun yaşayabileceği fikrini desteklemektedir.

Biyolojik ve sosyokültürel faktörlere ek olarak, bilişsel stiller ve duygusal düzenleme stratejileri gibi psikolojik boyutlar da sosyal kaygıda gözlemlenen cinsiyet farklılıklarına katkıda bulunur. Araştırmalar, kadınların daha fazla düşünceli başa çıkma stratejilerine girme eğiliminde olduğunu ve bunun kaygı ve depresyon duygularını artırabileceğini göstermiştir (Altemus vd., 2014). Tersine, erkekler daha fazla sorun odaklı başa çıkma mekanizmaları benimseyebilmektedirler ve bu da sosyal kaygının etkisini azaltabilmektedir (McLean vd., 2011). Başa çıkma tarzlarındaki bu farklılık, kadınların neden daha yüksek seviyelerde sosyal kaygı yaşama olasılığının daha yüksek olduğunu açıklamada kullanılabilmektedir.

5.3.2. Yaşın Sosyal Kaygı ile İlişkisi

Mevcut araştırmada sosyal kaygı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, sosyal kaygı alt boyutu olan kaçınma ile arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Literatür çalışmaları incelendiğinde ergenlik ve geç ergenlik dönemiyle ilgili zıt bulgulara rastlanılmaktadır. Ronchi ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan çalışma, sosyal kaygı düzeyinin sıklıkla liseye başladıktan sonra azaldığını, geç ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerine kıyasla sosyal durumlarda daha az kaygı yaşadıklarını bulmuştur. Bu, bireylerin olgunlaştıkça sosyal ortamlarda bulunmada daha yetenekli hale geldikleri ve bunun da kaygıyı azalttığı gelişimsel bakış açısıyla uyumludur. Tersine, bazı çalışmalar sosyal kaygının üniversiteye geçiş sırasında devam edebileceğini veya hatta artabileceğini öne sürerek bu düşünceye karşı çıkmaktadır. Örneğin, Iqbal ve Ajmal (2019) tarafından yapılan bir araştırma, özellikle ergenlik çağıının sonlarında ve yirmili yaşların başlarında olan üniversite öğrencilerinin, akademik performans ve sosyal etkileşimlerin baskılarıyla daha da kötüleşen önemli düzeyde sosyal kaygı bildirdiklerini

göstermektedir. Buna karşılık, Çetin ve Ece (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, daha genç öğrencilerin (birinci ve ikinci sınıflar) daha yüksek sosyal görünüm kaygısı sergilerken, daha büyük öğrencilerin (üçüncü ve dördüncü sınıflar) daha düşük kaygı seviyeleri gösterdiği ve bunun da öğrenciler üniversite eğitimlerinde ilerledikçe sosyal durumlarda daha rahat hale gelebileceklerini gösterdiğini vurgulamaktadır. Bu, üniversite ortamındaki yaş ve deneyimin, özellikle kadınlarda sosyal kaygıyı azaltabileceğini göstermektedir.

5.3.3. Sosyoekonomik Düzeyin Sosyal Kaygı ile İlişkisi

Mevcut araştırmada sosyal kaygı ile sosyoekonomik düzey arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

Literatürde bulguları destekleyen çalışmalar incelendiğinde, düşük sosyoekonomik düzeyin sıklıkla kaygı bozukluğu da dahil olmak üzere çeşitli ruh sağlığı sorunları ile ilişkilendirilmesine rağmen, sosyoekonomik düzey gibi sosyal ve çevresel faktörlerdeki farklılıkların sosyal kaygı da dahil olmak üzere farklı kaygı bozuklukları arasında önemli bir değişiklik göstermediğini belirtmişlerdir (Halldorson vd., 2018). Bu, bireysel kişilik özellikleri ve başa çıkma mekanizmaları gibi diğer farklı bağlamsal faktörlerin tek başına sosyoekonomik düzeyden daha fazla sosyal kaygı seviyelerini belirlemede etkili olabileceğini göstermektedir. Bu değişkenlik, sosyal kaygının sosyoekonomik düzeyin ötesinde karmaşık bir faktör etkileşiminden etkilenebileceğini düşündürmektedir. Green ve Benzeval (2010) tarafından yapılan araştırma ise sosyoekonomik düzey ve çeşitli anksiyete bozukluklarının tüm popülasyonlarda tutarlı olmadığını bulmuştur.

5.4.Araştırmada Ele Alınan Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Araştırmada prososyallik düzeyleri, öngörülemezlik inançları ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin saptanması amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, çalışmada ele alınan değişkenlerden öngörülemezlik inançları ve sosyal kaygı düzeyi arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür.

5.4.1. Öngörülemezlik İnançlarının Sosyal Kaygı ile İlişkisi

İlgili değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde öngörülemezlik inançları ile sosyal kaygı düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Sosyal kaygı alt boyutları incelendiğinde kaygı ve kaçınma alt boyutunun öngörülemezlik inançları ile

pozitif yönlü anlamlı bir ilişkide olduğu görülmüştür. Öngörülemezlik inançları alt boyutu incelendiğinde ise kendi, dünya ve insanlar alt boyutları ile sosyal kaygının ve sosyal kaygının kaygı ve kaçınma alt boyutlarının pozitif yönlü anlamlı bir ilişkide olduğu görülmüştür.

Literatür incelendiğinde öngörülemezlik inançları ile duygusal değerlendirmeler arasındaki etkileşimin, bireylerin karmaşık sosyal ortamlarda nasıl hareket ettiğini anlamak için önemli bir faktör olabileceği görülmüştür. Belirsiz olarak deneyimlenen durumlarda, bireyler olası sonuçları değerlendirmek için artan bilişsel işleme girebilir ve bu da bir dizi duygusal tepkiye yol açabilir. Örneğin, araştırmalar, çevrelerinde yüksek düzeyde öngörülemezlik algılayan bireylerin olumsuz sonuçlar olasılığıyla boğuşurken artan kaygı ve stres yaşayabileceğini göstermiştir (Jie & Ong, 2023). Ross ve arkadaşları (2022) Öngörülemezlik İnançları Ölçeği çalışmalarında, daha yüksek puan bildiren üniversite öğrencilerin daha fazla kaygı ve depresyon yaşadıklarını bulmuşlardır. Bu çalışma, öngörülemezlik inançlarının psikolojik işleyişteki potansiyel rolünü vurgulayarak, çevrelerini öngörülemez olarak algılayan bireylerin sosyal kaygı da dahil olmak üzere kaygı bozukluklarına daha yatkın olabileceğini öne sürmektedir. Schmitz ve arkadaşları (2011) çocuklara ve ergenlere odaklanmış ve öngörülebilir ve öngörülemez tehditlere karşı kaygılı tepkilerini araştırmışlardır. Çalışma, hem korku hem de kaygı tepkilerinin olumsuz olayların öngörülebilirliğinden önemli ölçüde etkilendiğini bulmuştur. Bu, genç yaşta bile sosyal durumları öngörme yeteneğinin sosyal kaygının gelişiminde önemli bir rol oynadığını ve öngörülemezlik inançlarının kaygı bozuklukları için uzun vadeli etkileri olabileceğini göstermektedir.

Karşıt bakış açıları mevcuttur ve sosyal kaygısı olan tüm bireylerin öngörülemezliğe karşı artan duyarlılık yaşamayabileceğini göstermektedir. Bazı çalışmalar, sosyal kaygısı olan bireylerin öngörülemez durumlarda kaygılarını yönetmelerine yardımcı olan başa çıkma stratejileri geliştirebileceğini göstermektedir. Bu, öngörülemezliğin sosyal kaygıyı daha da kötüleştirebileceğini, ancak başa çıkma mekanizmalarındaki bireysel farklılıkların da sosyal kaygının nasıl ortaya çıktığı konusunda önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Özetle, sosyal kaygı ile öngörülemezlik hakkındaki inançlar arasındaki ilişki karmaşık ve çok yönlüdür. Araştırmalar, sosyal kaygısı olan bireylerin genellikle kaygı

semptomlarını daha da kötüleştirebilen öngörülemezliğe tahammül etmekte zorluk çektiğini göstermektedir (Boelen & Reijntjes, 2009). Öngörülemez sosyal etkileşimlere karşı artan hassasiyet, uyumsuz öz inançlarla birleştiğinde, sosyal kaygı deneyimine katkıda bulunur. Bununla birlikte, başa çıkma stratejilerindeki bireysel farklılıklar, öngörülemezliğin sosyal kaygıyı nasıl etkilediğini de etkileyebilir ve bu da terapötik müdahalelerin sosyal kaygı semptomlarını etkili bir şekilde ele almak için bu dinamikleri dikkate alması gerektiğini göstermektedir.

5.5. Öngörülemezlik ve Prososyalliğin Sosyal Kaygı Üzerindeki Yordayıcı Roller

Mevcut araştırmada geç ergenlik dönemindeki bireylerde öngörülemezlik inançlarının sosyal kaygı düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde yapılan araştırmalar, ailesel faktörlerden kaynaklı olanlar da dahil olmak üzere öngörülemezlik inançlarının geç ergenlik döneminde kaygı bozukluklarının gelişimine önemli ölçüde katkıda bulunduğunu göstermektedir. Örneğin, Oktay ve Dağ'ın (2024) modeli, aile öngörülemezliğinin kaygı ile ilişkili özellikleri nasıl etkilediğini göstererek öngörülemezlik inançlarının artan kaygı semptomlarıyla yakından bağlantılı olduğunu göstermektedir. Bunu destekleyen Ross ve arkadaşlarının (2022) çalışması, öngörülemezlik inançlarında yüksek puan alan üniversite öğrencilerinin daha fazla kaygı sergilediğini ve bu tür inançlardan kaygı semptomlarına doğrudan bir yol olduğunu ileri sürmüştür. Ayrıca, Clauss ve arkadaşları (2019), sosyal kaygısı olan bireylerin öngörülemezlik ipuçlarına karşı değişmiş beyin tepkileri gösterdiğini belirtmiş ve bu da belirsizliğe tahammül etme zorluğunun sosyal kaygının ayrılmaz bir parçası olduğunu göstermektedir.

Dahası, öngörülemezlik, sosyal kaygı ve sosyal davranış arasındaki bağlantı, duygusal düzenleme ve meta-bilişsel inançlar merceğinden anlaşılabilir. Olumsuz meta-bilişsel inançların, özellikle ergenlerin öngörülemez etkileşimler nedeniyle kontrol eksikliği hissettiği sosyal durumlarda kaygıyı daha da kötüleştirdiği gösterilmiştir (Debbané vd., 2012). Bu kavram, Schmitz ve diğerlerinin, özellikle sosyal değerlendirmeler sırasında, öngörülemez bir bağlamın ergenler arasında kaygılı tepkileri nasıl artırdığını gösteren bulgularıyla desteklenmektedir (Schmitz vd., 2011).

Öngörülemezlik ve prososyalliğin sosyal kaygı üzerindeki yordayıcı rollerini anlamak üzerine literatür incelendiğinde, bu değişkenler arasındaki bağlantının oldukça kompleks olduğu görülmektedir. Muchnik ve arkadaşları (2013), sosyal etki dinamikleri

üzerine bir çalışma yürütmüş ve olumlu sosyal etkinin birikme eğilimindeyken, olumsuz sosyal etkinin genellikle çevre tarafından nötralize edilerek etkisiz hale getirildiğini ortaya koymuştur. Bu, sosyal bağlamların, bireysel kaygı seviyelerinden bağımsız olarak, prososyal eylemler de dahil olmak üzere davranışı önemli ölçüde değiştirebileceği anlamına gelir. Bulgular, bağlamsal faktörler söz konusu olduğunda prososyallik düzeyi ve öngörülemezlik inançlarının sosyal kaygıya doğrudan etki etmeyebileceğini göstermektedir.



BÖLÜM 6

6.SONUÇ

Elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

1. Prososyallik puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre prososyallik düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Kadınların erkeklere oranla, anlamlı bir şekilde daha yüksek prososyallik puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir.
2. Prososyallik puanlarının yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Prososyallik düzeyinin yaşa göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir.
3. Prososyallik puanlarının sosyoekonomik düzeye göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Prososyallik düzeyinin sosyoekonomik düzeye göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir.
4. Öngörülemezlik inançları puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Öngörülemezlik inançları düzeyinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir.
5. Öngörülemezlik inançları puanlarının yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Öngörülemezlik inançları düzeyinin yaşa göre anlamlı şekilde farklılık gösterdiği saptanmıştır.
6. Öngörülemezlik inançları puanlarının sosyoekonomik düzeye göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Öngörülemezlik inançları düzeyinin sosyoekonomik düzeye göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir.
7. Sosyal kaygı puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre sosyal kaygı düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Kadınların erkeklere oranla, anlamlı bir şekilde daha yüksek sosyal kaygı puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir.
8. Sosyal kaygı puanlarının yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Sosyal kaygı düzeyinin yaşa göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı ancak sosyal kaygı alt boyutu olan kaçınma ile arasında anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur.

9. Sosyal kaygı puanlarının sosyoekonomik düzeye göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Sosyal kaygı düzeyinin sosyoekonomik düzeye göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir.
10. Prososyallik ve öngörülemezlik inançları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. İlgili değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde, anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir.
11. Prososyallik ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. İlgili değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde, anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir.
12. Öngörülemezlik inançları ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. İlgili değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde, öngörülemezlik inançları ve sosyal kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.
13. Prososyallik düzeyinin ve öngörülemezlik inançlarının sosyal kaygıyı yordayıcı rolünü incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Öngörülemezlik inançlarının sosyal kaygıyı yordadığı, prososyallik düzeyinin sosyal kaygıyı yordamadığı bulunmuştur.

7.ÖNERİLER

Araştırmanın sınırlılıkları, elde edilen sonuçlar kapsamında araştırmacılara ve gelecek çalışmalara yönelik öneriler aşağıda sıralanmıştır.

- Araştırma, üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışma olması sebebiyle kısıtlı bir yaş grubundan oluşmaktadır. Dolayısıyla çalışmanın örnekleme benzer yaş ve eğitim grubundan oluşmaktadır. Yetişkin prososyalliğinin daha geniş bir örneklem grubu ile incelenmesi literatüre katkı sağlayacaktır.
- Araştırma katılımcılarının sosyoekonomik düzeyleri incelendiğinde eşit bir dağılım sergilemediği görülmektedir. İlerde yapılacak çalışmaların daha homojen bir grupla gerçekleştirilmesi literatüre katkı sağlayacaktır.
- Araştırmanın verileri internet ortamında hazırlanan formlar aracılığıyla yapılmıştır. Dolayısıyla ölçek uygulanma ortamının kontrol altında tutulma şansı olmamıştır. Yanlılıklarının önlenmesi amacıyla veri toplama işleminin yüz yüze yapılması önerilmektedir.

- Araştırma Adana ili içerisinde yürütülmüştür. Daha farklı şehirlere ve daha çok üniversiteye ulaşarak araştırmanın örneklemini genişletilerek yürütülebilir.
- Araştırmada öngörülemezlik inançları ve sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, öngörülemezlik inançlarının sosyal işlevsellik üzerindeki etkilerine dair literatüre katkı sağlamakta ve bu alandaki kavramsal çerçevenin gelişmesine olanak tanımaktadır.



7.KAYNAKÇA

- Alnasser, L. A., Moro, M. F., Naseem, M. T., Bilal, L., Akkad, M., Almeghim, R., vd. (2023). Social determinants of anxiety and mood disorders in a nationally-representative sample – results from the Saudi National Mental Health Survey (SNMHS). *International Journal of Social Psychiatry*, 70(1), 166-181. <https://doi.org/10.1177/00207640231197944>
- Aliyu, A. I., & Kumar, P. (2016). Gender differences in prosocial behavior. *International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 171-175.
- Alsudais, A. S., Alghamdi, A. S., Alharbi, A. A., Alshehri, A. A., Alzhrani, M. A., Keskin, S., vd. (2022). Social anxiety in e-learning: scale validation and socio-demographic correlation study. *Education and Information Technologies*, 27(6), 8189-8201. <https://doi.org/10.1007/s10639-022-10919-7>
- Altemus, M., Sarvaiya, N., & Epperson, C. N. (2014). Sex differences in anxiety and depression clinical perspectives. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 35(3), 320-330. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2014.05.004>
- Alvares, G. A., Quintana, D., Kemp, A. H., Zwieten, A. v., Balleine, B. W., Hickie, I. B., vd. (2013). Reduced heart rate variability in social anxiety disorder: associations with gender and symptom severity. *PLoS One*, 8(7), e70468. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070468>.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing.
- Asher, M., & Aderka, I. M. (2018). Gender differences in social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 74(10), 1730-1741. <https://doi.org/10.1002/jclp.22624>.
- Ata, S., & Artan, İ. Z. (2021). Ergen Prososyallik Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Journal of Children Adolescence Mental Health*, 28(1), 38-44. <https://doi.org/10.4274/tjcamh.galenos.2020.14632>.
- Bağcı, B. ve Öztürk-Samur, A. (2016). Çocuk ve Yetişkin Prososyallik Ölçeklerinin geçerlik güvenirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 17(3), 59-79

- Batson, C. D., Early, S., & Salvarani, G. (1997). Perspective taking: imagining how another feels versus imaging how you would feel. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(7), 751-758. <https://doi.org/10.1177/0146167297237008>
- Beaulieu, S.(2023). *Exploring the relations between helping, sharing and comforting in childhood prosocial development*. [Yüksek lisans tezi, Concordia University]. Concordia University Spectrum Research Repository. <https://spectrum.library.concordia.ca/id/eprint/992885/>.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. University of Pennsylvania Press.
- Beck, A.T., Emery, G.(1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Belsky, J. (2012). The development of human reproductive strategies: Progress and prospects. *Current Directions in Psychological Science*, 21(5), 310–316. <https://doi.org/10.1177/0963721412453588>.
- Birkas, B., Patkai, G., & Csatho, A. (2018). The mediating role of the dark triad between life history strategy and perceived stress factors. *Psychological Reports* 0(0), 1-14. <https://doi.org/10.1177/0033294118818095>
- Boelen, P. A., & Reijntjes, A. (2009). Intolerance of uncertainty and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(1), 130-135. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.04.007>
- Cabeza de Baca, T., Barnett, M. A., & Ellis, B. J. (2016). The development of the child unpredictability schema: Regulation through maternal life history trade-offs. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 10(1), 43–55. <https://doi.org/10.1037/ebs0000056>
- Caprara, G. V., Alessandri, G., Eisenberg, N., Kupfer, A., Steca, P., Caprara, M. G. vd. (2012). The Positivity Scale. *Psychological Assessment*, 24, 701-712.
- Carlo, G., Hausmann, A., Christiansen, S., & Randall, B. A. (2003). Sociocognitive and behavioral correlates of a measure of prosocial tendencies for adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 23(1), 107-134. <https://doi.org/10.1177/0272431602239132>
- Carlo, G., Knight, G. P., McGinley, M., Goodvin, R., Roesch, S.C. (2010). The developmental relations between perspective taking and prosocial behaviors: A meta-analytic examination of the task-specificity hypothesis. In. Sokol, B. W., Müller ,U.,

Carpendale, J. I. M., Young, A. R. & G. Iarocci (Eds.) .*Self and social regulation: Social interaction and the development of social understanding and executive functions*. (ss.234-257). Oxford University Press.

Carlo, G., & Randall, B. A. (2002). The development of a measure of prosocial behaviors for late adolescents. *Journal of Youth Adolescence*, 31(1), 31-44.
<https://doi.org/10.1023/A:1014033032440>

Cassidy, J. (2000). The complexity of the caregiving system: A perspective from attachment theory. *Psychological Inquiry*, 11(2), 86–91.

Chu, X., Chen, Y., Litifu, A., Zhou, Y., Xie, X., Wei, X., vd. (2023). Social anxiety and phubbing: the mediating role of problematic social networking and the moderating role of family socioeconomic status. *Psychology in the Schools*, 61(2), 553-567.
<https://doi.org/10.1002/pits.23067>

Clark, M. S., Boothby, E., Clark-Polner, E., & Teis, H. T. (2014). *Understanding Prosocial Behavior Requires Understanding Relational Context*. (D. Schroeder, & W. G. Graziano, Ed.), The Oxford Handbook of Prosocial Behavior, Oxford Library of Psychology.

Clauss, J. A., Avery, S. N., Benningfield, M. M., & Blackford, J. U. (2019). Social anxiety is associated with bnst response to unpredictability. *Depression and Anxiety*, 36(8), 666-675. <https://doi.org/10.1002/da.22891>.

Cirimele, F., Pastorelli, C., Remondi, C., Zuffiano, A., Thartori, E., Gerbino, M., vd. (2024). The development of prosocial behavior from late childhood to adolescence: a longitudinal and multicultural study. *Frontiers in Developmental Psychology*, 2, 1-13.
<https://doi.org/10.3389/fdpys.2024.1472589>

Çetin, S., & Ece, C. (2021). Investigation of social appearance anxiety in university students. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(5), 1694-1698.
<https://doi.org/10.53350/pjmhs211551694>

Dahl, A., & Brownell, C. A. (2019). The Social Origins of Human Prosociality. *Current Directions in Psychological Science*, 28(3), 274–279.

Deardorff, J., Hayward, C., Wilson, K. A., Bryson, S., Hammer, L. D., & Agras, S. (2007). Puberty and gender interact to predict social anxiety symptoms in early adolescence. *The*

Journal of Adolescent Health, 41(1), 102–104.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2007.02.013>.

Debbané, M., Van der Linden, M., Balanzin, D., Billieux, J., Eliez, S. (2012). Associations among metacognitive beliefs, anxiety and positive schizotypy during adolescence. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 200(7), 620-626.

Deng, X., Yang, J., & Wu, Y. (2021). Adolescent empathy influences bystander defending in school bullying: A three – level meta analysis. *Frontiers in Psychology*, 12(690898).
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.690898>

Dewi, E. K., Santosa, T. T., & Rusmawati, D. (2023). The relationship between gender, age, and prosocial behavior in college students. *Proceedings of International Conference on Psychological Studies (ICPsyche)*, 4, 87-95. <https://doi.org/10.58959/icpsyche.v4i1.27>.

Ding, W., Shao, Y., Sun, B., Xie, R., Li, W., & Wang, X. (2018). How can prosocial behavior be motivated? The different roles of moral judgment, moral elevation, and moral identity among the young Chinese. *Frontiers in Psychology*, 28(9), 814.

Dovidio, J. F., Piliavin, J. A., Schroeder, D. A., & Penner, L. A. (2017). *The Social Psychology of Prosocial Behavior*. Psychology Press.

Durrani, R. (2023). Prosocial behavior and life satisfaction: exploring age and gender differences among higher education students. *Pakistan Languages and Humanities Review*, 7(1). [https://doi.org/10.47205/plhr.2023\(7-i\)10](https://doi.org/10.47205/plhr.2023(7-i)10).

Düzgüner, S. (2019). Pro-sosyal davranışlarda diğerkamılığın (özgecilik) tanımı ve konumu. *Bilimname XL*, 40, 351-373. <https://doi.org/10.28949/bilimname.595847>.

Eagly, A. H. (2009). The his and hers of prosocial behavior: An examination of the social psychology of gender, *American Psychologist*, 64(8), 644-658.
<https://doi.org/10.1037/0003-066x.64.8.644>

Ellis, B. J., Figueredo, A. J., Brumbach, B. H., & Schlomer, G. L. (2009). Fundamental dimensions of environmental risk: The impact of harsh versus unpredictable environments on the evolution and development of life history strategies. *Human Nature*, 20(2), 204-268. <https://doi.org/10.1007/s12110-009-9063>.

Eisenberg, N., Guthrie, I. K., Cumberland, A., Murphy, B. C., Shepard, S. A., Zhou, Q., vd. (2002). Prosocial development in early adulthood: a longitudinal study. *Journal of*

Personality and Social Psychology, 82(6), 993-1006. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.993>.

Eisenberg, N., & Miller, P. A. (1987). The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological Bulletin*, 101(1), 91-119.

Fan, Q., & Chang, W. C. (2015). Social anxiety among Chinese people. *The Scientific World Journal*, 2015(1). <https://doi.org/10.1155/2015/743147>.

Fay, D., & Frese, M. (2001). The concept of personal initiative: An overview of validity studies. *Human Performance*, 14(1), 97-124. https://doi.org/10.1207/S15327043HUP1401_06.

Feygina, I., & Henry, P. J. (2015). Culture and prosocial behavior. In D. A. Schroeder & W. G. Graziano (Eds.), *The Oxford Handbook of Prosocial Behavior* (pp. 188-208). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195399813.013.009>.

Fox, J. K., & Warner, C. M. (2016). Assessing clinical improvement in school-based treatment for social anxiety disorder: agreement between adolescents, parents, and independent evaluators. *Child Psychiatry & Human Development*, 48(5), 721-727. <https://doi.org/10.1007/s10578-016-0697-5>

Frederickson, J. (2018). Dysregulated anxiety and dysregulating defenses: toward an emotion regulation informed dynamic psychotherapy. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02054>.

Freud, S. (1926). *Inhibitions, Symptoms, and Anxiety*. London: Hogarth Press

Fuller, B., Jr., & Marler, L. E. (2009). Change driven by nature: A meta-analytic review of the proactive personality literature. *Journal of Vocational Behavior*, 75(3), 329-345. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.05.008>.

George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 Update, 10th Edition*. Pearson: Boston.

Green, M. J., & Benzeval, M. (2010). Ageing, social class and common mental disorders: longitudinal evidence from three cohorts in the west of Scotland. *Psychological Medicine*, 41(3), 565-574. <https://doi.org/10.1017/s0033291710000851>

- Gibbs, J. C. (2003). *Moral Development and Reality: Beyond the Theories of Kohlberg and Hoffman*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. doi:10.1080/1047840X.2014.940781.
- Grossmann, T. (2018). How to build a helpful baby: A look at the roots of prosociality in infancy. *Current Opinion in Psychology*, 20, 21-24.
- Halldorsson, B., Draisey, J., Cooper, P., & Creswell, C. (2018). Symptoms of social anxiety, depression, and stress in parents of children with social anxiety disorder. *British Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 148-162. <https://doi.org/10.1111/bjc.12170>
- Halls, G., Cooper, P., & Creswell, C. (2015). Social communication deficits: specific associations with social anxiety disorder. *Journal of Affective Disorders*, 172, 38-42. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.09.040>
- Harris, K., Harris, C., & Dunkley, L. (2022). A longitudinal investigation of the effects of parental discipline strategies on social competence in early childhood. *Journal of Childhood, Education & Society*, 3(2), 168-176. <https://doi.org/10.37291/2717638X.202232155>.
- Hastings, P., Utendale, W. T., & Sullivan, C. (2007). The socialization of prosocial development. In J. Grusec & P. Hastings (Eds.), *Handbook of socialization: Theory and research* (pp. 638–664). Guilford Press.
- Hepach, R., & Warneken, F. (2018). Early development of prosocial behavior: Revealing the foundation of human prosociality. *Current Opinion in Psychology*, 20, 4-8. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.001>.
- Hesiodos. (2016). *İşler ve günler* (A. Erhat & S. Eyüboğlu, Çev.). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları. (Orijinal çalışma M.Ö. 8. yüzyılda yayımlandı).
- Hignett, E., & Cartwright-Hatton, S. (2008). Observer perspective in adolescence: The relationship with social anxiety and age. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(4), 437-447.
- Iqbal, A., & Ajmal, A. (2019). Fear of negative evaluation and social anxiety in young adults. *Peshawar Journal of Psychology and Behavioral Sciences (PJPBS)*, 4(1), 45-53. <https://doi.org/10.32879/picp.2018.4.1.45>

- Jefferies, P., Höltege, J., & Ungar, M. (2020). Social anxiety and resilience: Associations vary by country and sex. *Adversity and Resilience Science*, 2(1), 51-62. <https://doi.org/10.1007/s42844-020-00026-2>.
- Jie, Z., & Ong, A. (2023). Associations between cognitive appraisals and emotions: A meta-analytic review. *Emotion*, 23(1), 1-15. doi:10.31234/osf.io/ystxc.
- Kavanagh, P.S., & Kahl, B.L. (2018). Are expectations the missing link between life history strategies and psychopathology? *Frontiers in Psychology*, 9(89). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00089>.
- Khan, U., Goldsmith, K., & Dhar, R. (2020). When does altruism trump self-interest? The moderating role of affect in extrinsic incentives, *Journal of the Association for Consumer Research*, 5 (1), 44-55.
- Kılıç, S. (2016). Cronbach's alpha reliability coefficient. *Journal of Mood Disorders*, 6, 47.
- Kibru, B., Tesfaw, G., Demilew, D., & Salelew, E. (2020). The prevalence and correlates of social anxiety symptoms among people with schizophrenia in Ethiopia: An institution-based cross-sectional study. *Schizophrenia Research and Treatment*, 2020, 1-8. <https://doi.org/10.1155/2020/3934680>
- Korndörfer, M., Egloff, B., & Schmukle, S. C. (2015). A large scale test of the effect of social class on prosocial behavior. *Plos One*, 10(7), e0133193. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133193>.
- Krebs, D.L. (1970). Altruism- an examination of the concept and a review of the literature. *Psychological Bulletin*, 73(4), 258-302.
- Krebs, D. (2015). Prosocial Behavior. In: Zeigler-Hill, V., Welling, L., Shackelford, T. (eds) *Evolutionary Perspectives on Social Psychology*. Evolutionary Psychology. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-12697-5_18
- la Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94. <https://doi.org/10.1023/A:1022684520514>.
- Lake, J. I., & LaBar, K. S. (2011). Unpredictability and uncertainty in anxiety: A new direction for emotional timing research. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 5(55). <https://doi.org/10.3389/fnint.2011.00055>.

- Laible, D. J., Carlo, G., & Roesch, S. C. (2004). Pathways to self-esteem in late adolescence: The role of parent and peer attachment, empathy, and social behaviours. *Journal of Adolescence*, 27(6), 703–716. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.05.005>
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press.
- Li, H. & Zhang, Q. (2022). Effects of prosocial video games on prosocial thoughts and prosocial behaviors. *Social Science Computer Review*, 41(3), 1063-1080. <https://doi.org/10.1177/08944393211069599>.
- Lim, M.H., Qualter P., Thurston, L., Eres, R., Hennessey, A., Holt-Lunstad, J., vd. (2022) A global longitudinal study examining social restrictions severity on loneliness, Social anxiety, and depression. *Frontiers in Psychiatry* 13(818030). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.818030>.
- Mahal, R. M.& Fiedler, S. (2022). Cognitive and affective processes of prosociality. *Current Opinion in Psychology*, 44, 309-314. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2021.10.007>.
- Malti, T., & Buchmann, M. (2010). Socialization and individual antecedents of adolescents' and young adults' moral motivation. *Journal of Youth Adolescence*, 39(2),138-149.
- Maiya, S., Carlo, G., Gülseven, Z., & Crockett, L. (2020). Direct and indirect effects of parental involvement, deviant peer affiliation, and school connectedness on prosocial behaviors in U.S. Latino/a youth. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(10-11), 2898-2917. <https://doi.org/10.1177/0265407520941611>
- Maiya, S., Killoren, S. E., & Carlo, G. (2021). Parenting and person correlates of prosocial behaviors in Asian Indian young adults. *Personal Relationships*, 29(1), 100-119. <https://doi.org/10.1111/pere.12404>
- Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. (2016). Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience. *Psychological Review*, 123(4), 349–367. <https://doi.org/10.1037/rev0000033>
- Martin, A. & Olson, K. R. (2015). Beyond good and evil: What motivations underlie children's prosocial behavior? *Perspectives on Psychological Science*, 10(2),159-175. <https://doi.org/10.1177/1745691615568998>

- Martínez, R. S. & Castrillo, E. V. (2022). Relationship between academic goals and prosocial behaviour in social work university students. *Cuadernos De Trabajo Social*, 35(2). <https://doi.org/10.5209/cuts.78721>.
- Marques, L., Robinaugh, D. J., LeBlanc, N. J., & Hinton, D. E. (2011). Cross-cultural variations in the prevalence and presentation of anxiety disorders. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 11(2), 313-322. <https://doi.org/10.1586/ern.10.122>.
- McLean, C. P., Asnaani, A., Litz, B. T., & Hofmann, S. G. (2011). Gender differences in anxiety disorders: prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. *Journal of Psychiatric Research*, 45(8), 1027–1035. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2011.03.006>
- Merikangas, K. R., Lieb, R., Wittchen, H. U., & Avenevoli, S. (2003). Family and high-risk studies of social anxiety disorder. *Acta Psychiatrica Scandinavica. Supplementum*, 108(417), 28–37. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.108.s417.5.x>
- Mestre, M. V., Carlo, G., García, P. S., Tur-Porcar, A., & Mestre, A. L. (2015). Psychometric evidence of a multidimensional measure of prosocial behaviors for Spanish adolescents. *The Journal of Genetic Psychology*, 176(4), 260-271. <https://doi.org/10.1080/00221325.2015.1052726>.
- Mondin, T. C., Konradt, C. E., Cardoso, T. D. A., Quevedo, L. D. Á., Jansen, K., Mattos, L. D. D., vd. (2013). Anxiety disorders in young people: a population-based study. *Revista Brasileira De Psiquiatria*, 35(4), 347-352. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2013-1155>.
- Moya M., Alcañiz-Colomer J. (2023). The different effects of income and educational level on prosocial behaviour and related ideological variables. *International Journal of Social Psychology*, 38(3), 508-540. <https://doi.org/10.1080/02134748.2023.2229171>.
- Muchnik, L., Aral, S. & Taylor, S. J. (2013). Social media bias: a randomized experience. *Science*, 341(6146), 647-651.
- Murad, O. S. (2020). Social anxiety in relation to self-esteem among university students in Jordan. *International Education Studies*, 13(2), 96. <https://doi.org/10.5539/ies.v13n2p96>. sc

- Noda, S., Shiotsuki, K., & Sasagawa, S. (2022). Self-focused attention, cost/probability bias, and avoidance behavior mediate the relationship between trait mindfulness and social anxiety: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.942801>.
- Noonan, M. P., Mars, R. B., Sallet, J., Dunbar, R. I. M., & Fellows, L. K. (2018). The structural and functional brain networks that support human social networks. *Behavioural Brain Research*, 355, 12–23. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2018.02.019>
- O’Flaherty, J., & Doyle, E. (2014). Making the case for moral development education. *Journal of Further and Higher Education*, 38(2), 147-162. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2012.699519>.
- Oktay, F. & Dağ, İ. (2024). A transdiagnostic model for depression, anxiety and obsessive-compulsive disorder. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 212(4), 219-227. <https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000001754>.
- Oktay, F., & Dağ, İ. (2023). Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(1), 26–40. <https://doi.org/10.57127/kpd.26024438m000114>.
- Olsson, M. I., Froehlich, L., Dorrough, A. R. & Martiny, S. E. (2021). The hers and his of prosociality across 10 countries. *British Journal of Social Psychology*, 60(4), 1330-1349. <https://doi.org/10.1111/bjso.12454>.
- Pfattheicher, S., Nielsen, Y. A., & Thielmann, I. (2022). Prosocial behavior and altruism: A review of concepts and definitions. *Current Opinion in Psychology*, 44, 124–129. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.021>.
- Piff, P. K., Kraus, M. W., Côté, S., Cheng, B. H., & Keltner, D. (2010). Having less, giving more: The influence of social class on prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(5), 771–784. <https://doi.org/10.1037/a0020092>
- Pollerhoff, L., Reindel, D. F., Kanske, P., Li S., & Reiter, A. M. F. (2024). Age differences in prosociality across the adult lifespan: A meta-analysis. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 165, 105843. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105843>
- Raboteg-Saric, Z. (1997). The role of empathy and moral reasoning in adolescents’ prosocial behavior. *Drustvena Istrazivanja*, 6(30-31), 493-51.

- Raufelder, D.& Kulakow, S.(2021). The role of social belonging and exclusion at school and the teacher-student relationship for the development of learned helplessness in adolescents. *British Journal of Educational Psychology*,92(1), 59-81.
<https://doi.org/10.1111/bjep.12438>
- Rest, J. R. (1986). *Moral development: Advances in research and theory*. New York, NY: Praeger.
- Ronchi, L., Banerjee, R., & Lecce, S. (2019). Theory of mind and peer relationships: the role of social anxiety. *Social Development*, 29(2), 478-493.
<https://doi.org/10.1111/sode.12417>.
- Ross, L. T., Heming, B., & Lane, A. (2022). Family unpredictability and sense of coherence: relationships with anxiety and depression in two samples. *Psychological Reports*, 126(4), 1701-1724. <https://doi.org/10.1177/00332941221080409>.
- Ross, LT., Hood, C.O. & Short, S. D. (2016). Unpredictability and symptoms of depression and anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 35(5), 371-385.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2016.35.5.371>.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28.
<https://doi.org/10.1037/h0092976>.
- Schneier, F. R., Johnson, J., Hornig, C. D., Liebowitz, M. R., & Weissman, M. M. (1992). Social phobia: Comorbidity and morbidity in an epidemiologic sample. *Archives of General Psychiatry*, 49(4), 282–288.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.1992.01820040034004>.
- Soykan, C., Özgüven, H. F., & Gençöz, T. (2003). Liebowitz Social Anxiety Scale: The Turkish version. *Psychological Reports* , 93(2), 1059-1069
- Stein, D.J., Lim, C.C.W., Roest, A. M., de Jonge, P., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., vd. (2017). The cross-national epidemiology of social anxiety disorder: Data from the World Mental Health Survey Initiative. *BMC Medicine*, 15,143.
<https://doi.org/10.1186/s12916-017-0889-2>
- Szepeswol, O., Griskevicius, V., Simpson, J. A., Young, E. S., Fleck, C., & Jones, R. E. (2017). The effect of predictable early childhood environments on sociosexuality in early

adulthood. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 11(2), 131–145.
<https://doi.org/10.1037/ebs0000082>

Szepeswöl, O., Simpson, J. A., Griskevicius, V., Zamir, O., Young, E. S., Shoshani, A., vd. (2022). The effects of childhood unpredictability and harshness on emotional control and relationship quality: A life history perspective. *Development and Psychopathology*, 34(2), 607–620. doi:10.1017/S0954579421001371

Tekin, F. N., & Kandemir, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile prososyal davranış arasındaki ilişkilerin incelenmesi, *Turkish Studies Education*, 15(2), 1213-1231. <https://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.39977>.

Tsilingiri, C., & Simos, G. (2019). Prevalence and gender differences in worry and social anxiety among greek high school adolescents. *The International Journal of Humanities & Social Studies*, 7(10). <https://doi.org/10.24940/theijhss/2019/v7/i10/hs1910-084>

Underwood, B., & Moore, B. (1982). Perspective-taking and altruism. *Psychological Bulletin*, 91(1), 143-173.

Van der Graaff, J. , Carlo, G., Crocetti, E., Koot, H. M., & Branje, S. (2018). Prosocial behavior in adolescence: Gender differences in development and links with empathy. *Journal of Youth Adolescence*, 47, 1086-1099. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0786-1>

Vîslă, A., Holtforth, M. G., & David, D. (2015). Descriptive/inferential cognitive processes and evaluative cognitive processes: Relationships among each other and with emotional distress. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 33(2), 207-220. doi:10.1007/s10942-015-0207-x.

- Vittorio, G. C., Sapienza, L., & Caprara, G. V. (2005). Self-efficacy beliefs as determinants of prosocial behavior conducive to life satisfaction across ages. *Journal of Social and Clinical Psychology* 24(2), 191-217. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.2.191.62271>.
- Voci, S. C., Beitchman, J. H., Brownlie, E. B., & Wilson, B. (2006). Social anxiety in late adolescence: The importance of early childhood language impairment. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(7), 915–930.
- Wagemaker, E., Hofmann, V., & Müller, C. M. (2023). Prosocial behavior in students with intellectual disabilities: Individual level predictors and the role of the classroom peer context. *PLoS One*, 18(2): e0281598.
- Warneken, F., & Tomasello, M. (2007). Helping and cooperation at 14 months of age. *Infancy*, 11(3), 271-294.
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., & Rodebaugh, T. L. (2010). “Social anxiety disorder carved at its joints”: Evidence for the taxonicity of social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(6), 635-644. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.05.006>
- Weller, D., & Lagattuta, K.H. (2014). Childrens’s judgments about prosocial decisions and emotions: Gender of the helper and recipient matters. *Child Development*, 85(5), 2011-2028. <https://doi.org/10.1111/cdev.12238>
- Wentzel, K.R., Filisetti, L., & Looney, L. (2007). Adolescent prosocial behavior: The role of self-processes and contextual cues. *Child Development*, 78(3), 895-910.
- Wondra, J. D., & Ellsworth, P. C. (2015). An appraisal theory of empathy and other vicarious emotional experiences. *Psychological Review*, 122(3), 411-428. doi:10.1037/a0039252.

- Wong, T.K.Y., Konishi, C. & Kong,X. (2021). Parenting and prosocial behaviors: A meta-analysis. *Social Development*, 30(2), 343-373.
- Xu, X.(2023). Gender stereotypes in help-giving and help-seeking. SHS Web Conferences, 180, 03025. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202318003025>
- Xue, S., Kaufman, M., Zhang, X., Xia, S., Niu, C., Zhou, R., vd. (2022). Resilience and prosocial behavior among chinese university students during Covid-19 mitigation: testing mediation and moderation models of social support. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 1531-1543. <https://doi.org/10.2147/prbm.s364356>
- Zahn-Waxler, C., Radke-Yarrow, M., Wagner, E., & Chapman, M. (1992). Development of concern for others. *Developmental Psychology*, 28(1), 126-136.
- Zhang, X., Lv, T., Leavey, G., Zhu N., Li, X.,Li,Y., & Chen,Y. (2023). Does depression affect the association between prosocial behavior and anxiety? A cross-sectional study of students in China. *Frontiers in Public Health*, 11(1274253). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1274253>.
- Zubeidat, I., Dallashesh, W., & Khalil, A. A. (2018). Demographic, social-emotional and educational aspects of specific and generalized social anxiety subtypes among Palestinian Arab minority student teachers in Israel. *International Journal of Social Science Studies*, 6(4), 54. <https://doi.org/10.11114/ijsss.v6i4.3096>.

8.EKLER

EK 1. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Uyarılar: Tüm seçeneklere geçen haftayı düşünerek-bugün de dahil olacak şekilde puan veriniz. Eğer durumlardan biri geçen hafta içerisinde oluşmadıysa, bu durumla karşılaştığınızda göstereceğiniz tepkiyi puanlayınız. Her bir durum için (yaşanmış olan ya da yaşanmış olduğu varsayılan) hem “korku ya da anksiyete”nin derecesini hem de “kaçınma” sıklığını puanlayınız.		
	Korku ya da anksiyete 0=yok 1=hafif 2=orta 3=şiddetli	Kaçınma 0=asla (% 0) 1=ara sıra (% 1-33) 2=sıkça (% 34-67) 3=genellikle (% 68-100)
1. Topluluk içerisinde telefon etmek		
2. Küçük bir grupta beraber bir aktiviteye katılmak		
3. Toplulukta yemek yemek		
4. Toplulukta içecek içmek		
5. Yönetici konumundaki biri ile konuşmak		
6. Seyirci önünde rol yapmak, oynamak ya da konuşmak		
7. Bir partiye / davete gitmek		
8. Biri ya da birileri tarafından izlenirken çalışmak		
9. Biri ya da birileri tarafından izlenirken yazı yazmak		
10. Çok iyi tanımadığınız birine telefon etmek		
11. Çok iyi tanımadığınız biri ile yüz yüze konuşmak		
12. Yabancılarla tanışmak		

13. Genel bir tuvalette idrar yapmak		
14. Başkalarının oturuyor olduğu bir odaya girmek		
15. İlgi merkezi olmak		
16. Ön hazırlık olmadan bir toplumda konuşmak		
17. Beceri, bilgi ya da yetenek ile ilgili bir sınava girmek		
18. Çok iyi tanımadığınız birine karşı görüş bildirmek ya da onunla aynı fikirde olmadığınızı söylemek		
19. Çok iyi tanımadığınız birinin doğrudan gözlerinin içine bakmak		
20. Bir gruba sözlü rapor vermek		
21. Cinsel ya da romantik bir ilişki amacıyla biriyle yakınlaşmaya çalışmak		
22- Bir malı parası iade edilmek üzere geri götürmek		
23. Bir parti / davet vermek		
24. Israrcı bir satıcıyı reddetmek		

Not. Bu anketin etik izni Çağ Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 05.12.2024 tarih ve E-81570533-044-2400013146 sayılı kararıyla alınmıştır.

EK 2. Öngörülemezlik İnançları Ölçeği

	Kesinlikle Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Hayatım kaosla dolu.	1	2	3	4	5	6
2. Hayatım oldukça istikrarlı hissettiriyor.	1	2	3	4	5	6
3. Kendimi sık sık hayal kırıklığına uğrattırım.	1	2	3	4	5	6
4. Hayatım düzensizdir.	1	2	3	4	5	6
5. Günlük işlevselliğim değişkendir.	1	2	3	4	5	6
6. Hayatımda bir düzen var gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6
7. İnsanlar sık sık tutamayacakları sözler verirler.	1	2	3	4	5	6
8. İnsanların tutumları ve hareketleri genellikle tutarsızdır.	1	2	3	4	5	6
9. Eğer diğer insanlardan beklentilerim olursa, beni sık sık hayal kırıklığına uğratırlar.	1	2	3	4	5	6
10. İnsanlar özünde güvenilmezlerdir.	1	2	3	4	5	6
11. İnsanlara güvenmek zordur.	1	2	3	4	5	6
12. Hayat öngörülemezdir.	1	2	3	4	5	6
13. Dünya istikrarsız gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6
14. Dünya inişli çıkışlı olma eğilimindedir	1	2	3	4	5	6
15. Dünya çalkantılıdır.	1	2	3	4	5	6
16. Hayattaki şeyleri öngörmek zordur.	1	2	3	4	5	6

EK 3. Yetişkin Prososyallik Ölçeği

		Bana hiç uygun değil						Bana çok uygun
1	Gerektiğinde komşularımıza yardım ederim.	1	2	3	4	5	6	7
2	Arkadaşlarım bana ihtiyaç duyduklarında yardım ederim.							
3	İnsanlara yardım ettiğimde huzurlu olurum.							
4	İnsanlara karşı yardımsever olmak her zaman benim için önemlidir.							
5	Eşyasını taşımakta zorlanan birisini görürsem ona yardım ederim.							
6	Yorgun olsam da toplu taşıma araçlarında yerimi başkalarına (hasta, hamile, yaşlı) veririm.							
7	Güvenilir hayır kuruluşlarına yardım ederim.							
8	Düzenli olarak hayır kurumlarına bağışta bulunurum.							
9	Hastane, cami ve okul derneklerine yardım ederim.							
10	Kazancımın önemli bir kısmını düzenli olarak hayır kurumlarına veririm.							
11	İnternet üzerinden yapılan güvenilir yardım kampanyalarına katkı sağlarım.							
12	Muhtaçlara sık sık maddi yardımda bulunurum.							
13	Arkadaşlarla yemek yediğimizde hesabı genel olarak ben öderim.							
14	İhtiyacım olsa da cebimdeki son parayı muhtaç birisine verebilirim.							
15	Ödemelerim olsa da arkadaşım borç istediğinde borç veririm.							
16	İstendiğinde tanımadıklarım da kan bağışı yaparım.							
17	Sağlığım elverirse yakınlarım dışındakilere de böbreğimin birini bağışlayabilirim.							
18	Birlikte yemek yerken payımın bir kısmından arkadaşlarım için vazgeçebilirim.							
19	Başkalarına yemek ısmarlamak hoşuma gider.							
20	Tanıdıklarımın bana karşı işlediği pek çok kabahati affedebilirim.							
21	Birisi beni überse veya incitirse ona karşı hakkımı helal ederim.							
22	Arkadaşlarımla bozduğumda ilk arayan ben olurum.							